KUANTUM MASTER EĞİTİMİNE HOŞGELDİNİZ

Eğitmen: Çiğdem Alemdar Genez

1-2-3-4 Temmuz 2021

- **EĞİTİMİN AMACI**
- Kendimizde ve yaşadığımız durum ve olaylarda , farkındalığını yaşamak bu farkındalığı kendi yaşamınıza uyarlayabilmenizi sağlayan ve uygulanabilir yöntemleri de deneyimleyerek yaşamınızda Kuantum etkisini yaratmak
- Kuantum alanını keşfederek evrende bize sunulan mutlulu
olasılıkları hayat
- Kuantumla birlik
katabilmek
- Yaşantımızın gerçekliğini,otomatik düşüncelerden çıkarak mümkün olabileceğini, asla düşünmediğiniz ve hayatınızı tamamen değiştirebilecek gücü yepyeni bir yolla ,üst benlik düşünce modeliyle yaşamınıza katmak

‘Yeni 1 ben olmak istiyorum’ diyenler ☺

- **Eğitimi kimler Alabilir?**
- Hayatına değer katmak isteyen herkes. Ezber bozmak isteyenler.
- Kuantuma ilgi duyanlar
- Farklı düşünmek ve yaşam amacını öğrenmek isteyenler
- Bilinçaltını dönüştürmek isteyenler
- manlar öğretmen ve
- i ileriye taşımak isteyenler
- Kişisel-ruhsal gelişime ilgi duyanlar, varlığın, farkındalık bilincinde olmak isteyenler.
- Bireysel gelişimi için aldığı eğitimlere farklı bir bakış açısı kazandırmak isteyen kişiler, eğitmenler ve koçlar alabilir.
- Kurumsal çalışanlar, özellikle yöneticiler.

EĞİTİM SİZE NE KATACAK?

- İyi bir iletişimle birlikte yaşadığımız durum ve koşulları gerçekleştireceğimiz kişileri/ olayları hayatımıza çekebiliriz.
- Kuantum ile kendi yaşamınızdaki değişimleri yönetebilir, özel ve iş hayatınızda çok farklı uygulanabilir teknikler öğrenebilirsiniz.
- Hayatımızın her alanında aynı derecede başarı yüzdesine sahip değilsek, bu sefer de 'yaşam tekerleğimiz' bata çıka dönmeye başlıyor; işte kuantum bu tekerlekte neye odaklanmamız gerektiğini öğretir.
- Yaşamdaki harikalıkların ve mucizelerin bilinç ile nasıl planlanarak gerçekleştirilebileceğinin tekniklerini öğretir.
- Tüm evrenin size nasıl hizmet edebileceğinin sırlarını öğrenirken bir yandan da kendi yaşamınızdaki bu değişimin sevdiklerinizin yaşamında nasıl etkileyeceğini fark edeceksiniz.
- Kuantum yasalarına göre teknikleri kullanırsınız.
- Koçluk/Mesleğe yönelik uygulamalarına farklı bir bakış açısı ile çeşitlilik sağlayacaksınız. Danışanlarınıza uygularsınız.

Eğitim içeriği

- Kuantum nedir?
- Big bang teorisi
- Kuantum fiziği , felsefesi ve mekaniği nasıldır?
- Çift yarık deneyi nedir?
- Belirsizlik ilkesi
- Schrödinger'in Kedisi.
- Kuantum Dolanıklık
- Kuantum sıçraması ve 21 adımı
- Bilinç Haritası
- Kollektif bilinç
- Schumann Rezonansı
- Beyin frekansları
- Kuantum düşünce tekniği
- Kuantum ve Bilinçaltı
- Kuantum Çekim yasası
- Telkin
- Olumlama
- Yaratıcı İmgeleme
- Evrensel yasalar
- Başarının 5 çekim enerjisi
- Teknik ve Meditasyonlar

Dolu dolu bir eğitim sizi bekliyor

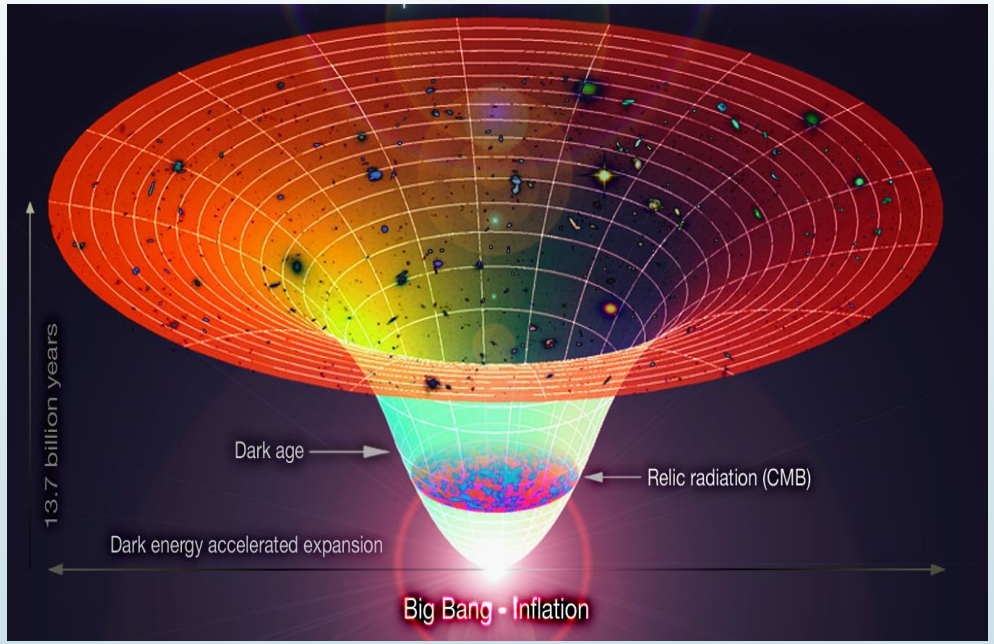
Hazırsanız başlayalım ☺

KUANTUM NE DEMEK?

- Kelime anlamı ; "Bir dalganın olası değerlerinin alt değer kümelerinden biri" İngilizce'de "Quantum", Latince'de "Quantus" miktar /paket anlamında kullanılan kuantum, atom düzeyindeki, hatta atomdan daha küçük parçacıkların fizik kurallarını tanımlamakta kullanılır. Kısaca parçacıktır. Bu parçacığı inceleyen bilim de kuantum fiziği olarak ortaya çıkıyor.
- Atom çekirdekleri, elektron proton ve nötronlardan oluşur.
- Bilim insanları 2 protonu yüksek bir hızla çarpıştırdılar. Çünkü en küçük parçaya ulaştılar ve bu parçaya « Quark « dediler
- Bu parçacıklar aynı anda birden fazla bir yerde olabiliyorlar, ve hızlılar. Uzay ve zamanda dalgalar gibi davranabiliyorlar .Çok uzaktan birbirleriyle bağlantılı olabiliyorlar. Tek bir kuantum durumunda bir araya gelip tek bir dalga fonksiyonuna uyabiliyorlar.
- Okulda klasik fizik yani Newton fiziği okuduk . Kendi dışındaki hiçbir şeye göre izafi olmamak kaydıyla- her zaman **aynı tek ve değişmezdir**. Kuantum ise **olasılık** demekti.

BİG BANG TEORİSİ (BÜYÜK PATLAMA)

- Büyük Patlama Kuramı, evrenin nasıl başladığına dair bir açıklama sunan kuramların en bilindik olanıdır. En basit haliyle ,evrenin küçük bir tekillik ile başladığını söyler ve sonrasında da bugün bilebildiğimiz kadarıyla 13.8 milyar yıldır da şiştiğini ileri sürer.
- Büyük Patlama(Big Bang) teorisi evrenin başlangıcıyla ilgili en çok kabul gören açıklamadır. Bilim insanları; Kuantum fiziğinin en büyük ispatlarından birinin Big-Bang (Büyük Patlama) olduğunu söylüyorlar
- Bu teori sadece evrenin başlangıcıyla ilgili değildir, evrenin başlangıcından sonra oluşan zaman kavramıyla birlikte evrenin nasıl büyüdüğü, nasıl genişlediği ve neye benzediğini de açıklar.
- 2013 yılında açıklanan Planck gözlemleri, arka alan ışınımını göre Evren 13.82 milyar yaşındaydı.



BİG BANG TEORİSİ

- Bundan yüzyıllar önce Kur'an-ı Kerim'in birçok suresinde işaret ettiği, "Biz göğü 'büyük bir kudretle' bina ettik ve şüphesiz Biz (onu) genişleticiyiz." (Zariyat, 51/47)
- Zariyat suresinin 47. ayetinde mealen: "Semayı azametle biz kurduk ve ona durmadan vüs'at veriyor ve genişletiyoruz." ayetinin ayan beyan ortaya çıkması gerçeği doğrultusunda halen genişlemeye doğru gittiği tespit edilmiş oldu.
- Bu patlamayla Kuantum fiziği birçok yeni isim ve kavramı günlük hayatımıza çarpıcı bir şekilde ortaya çıkartmaya başlıyor.
- Bilinen evren, madde ve atom parçacıkları; proton, nötron, elektron, yanı sıra anti madde, kara madde, leptonlar, quarklar, gluon, the string (sicim),parçacık , paralel-sanal-hayali anti evrenler, gezegen, uydu, göktaşı, yıldız, galaksiler, karadelikler, ak delikler, quasarlar gibi nice kavramlar gündeme gelmiş oldu.
- Büyük patlama sürecinde sadece madde olarak atom altı parçacıklar değil; aynı anda enerji, boyut ve zaman da oluşmuş oldu.

- Çoğu bilim insanı evrenin yaratılışında sonsuz güç sahibi bir Yaratıcı'nın varlığını kabul etmiş durumdadır. Bu Yaratıcı, hem maddeyi hem de zamanı yaratmış olan, yani her ikisinden de bağımsız bir varlık olmalıdır.
- Ünlü Amerikalı astrofizikçi Hugh Ross bu gerçeği şöyle açıklar:
- "Eğer zaman ve madde, patlamayla birlikte ortaya çıkmışsa, o zaman evreni meydana getiren nedenin, evrendeki zaman ve mekandan tamamen bağımsız olması gerekir. Bu bize Yaratıcı'nın evrendeki tüm boyutların üzerinde olduğunu gösterir. Aynı zamanda Yaratıcı'nın bazılarının savunduğu gibi evrenin kendisi olmadığını ve evreni kapladığını, sadece evrenin içindeki bir güç olmadığını kanıtlar.«
- Yani madde ve zaman, tüm bu kavramlardan bağımsız olan sonsuz güç sahibi bir Yaratıcı/Yaradan/Allah/Tanrı tarafından var edilmiştir.

KUANTUM FİZİĞİ
KUANTUM MEKANİĞİ
KUANTUM FELSEFESİ

- Her şey enerjidir ve her şey yalnızca bundan ibarettir. Sahip olmayı istediğiniz gerçekliğin frekansına uyumlandığınızda artık yapacak bir şey yoktur, o gerçeklik size ait olur. Bundan başka bir yol yoktur. Bunun adı felsefe değil, fiziktir."

Diğer resimler
Albert Einstein
Teorik fizikçi
Albert Einstein, Almanya doğumlu Aşkenazi Yahudisi teorik fizikçidir. Yaptığı devrim niteliğindeki fizik ve matematik çalışmaları sayesinde, 1921 yılında Nobel Fizik Ödülü'nü kazandı. Vikipedi

- «Kuantum Fiziğini tam olarak anladığınızı düşünüyorsanız, kuantum fiziğini anlamamışsınız demektir. «

Diğer resimler
Richard Feynman
Fizikçi
Richard Phillips Feynman, kuantum mekaniğinin ayrılmaz formülasyonu, kuantum elektrodinamiği teorisi, aşırı soğutulmuş sıvı helyumun süper-akışkan fiziği ve partonu önerdiği parçacık ... Vikipedi

- Klasik Fizik; evrende madde ve enerji var diyor.
- Kuantum fiziği ise; evrende her şey sadece ve sadece enerjiden oluşmaktadır diyor ve enerji madde halindeki sıkıştırılmış enerjinin formunu değiştirebilir.
- Evrendeki en büyük enerji de düşünce enerjisidir; kısacası, bizler düşüncelerimizle hayatımızı değiştirip yeniden yapılandırabiliriz!
- Hedeflerimize varmak için önce gerçekçi hedefler belirleyip; bu yolda doğru eylemlere geçmek için de bizdeki en güçlü enerjiyi yani düşünce gücümüzü kullanabileceğimiz bir bilimsel çalışmadır
- Klasik fizikle Kuantum fiziği 2 farklı bakış açısı sunar bize. Klasik fizik bakış açısına göre biz makineyiz. Makine bozulabilir ölebilir, makinede bilinç yoktur. Kuantum mekaniğine göre çalışan bir saat değiliz, her parçası birbiriyle bağlantılı bir organizmayız.
- Bu nedenle nasıl düşündüğün ve davrandığın sadece kendini değil dünyayı da etkiliyor.

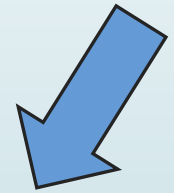
KUANTUM FİZİĞİ VE FELSEFESİ

- Evren bir olasılıklar okyanusudur ve dünya en güçlüsüdür
- Kuantum; **ilim** ile **bilimin** birleştiği yer. Uzay ve zamanın ötesinde var olan görünmez bir enerji ve bilgi alanıdır. Orada fiziksel veya maddi hiçbir şey bulunmaz duygularınızla algılayabileceğiniz her şeyin ötesindedir.
- Klasik fizik; ‘’madde katıdır, en küçük madde birimi atomdur, atom parçalanamaz’’ demiştir.
- Ancak parçalanamaz denilen atom bir gün parçalandı. Fizikçiler, katı bir madde bulabilmek adına atom ve atom altını incelemeye başladılar. Ancak katı olan hiçbir şey gözlemlemediler. Kuantum felsefesin de yaşadığımız evrende her şey çok yoğun enerjiden oluşmaktadır.
- En yoğun enerji ise **düşünce enerjisidir.** Dolayısıyla hayatlarımızın mimari bizleriz
- Bilim insanları atomu incelediklerinde %99,9999 boşluktan ibaret olduğunu bulmuşlar
- Atomu parçaladıklarında kuarklar, bozonlar ve kuantlar denilen ışık partikülleri bulunmuş. Bu partiküller gözlemlendiğinde madde, gözlemlenmediğinde dalga şeklinde görülmüş

- Bilim insanlarının yaptıkları bu deneyde her defasında sonuç farklı.
- Sonra fark ediyorlar ki deneye bakan bir kişi olduğunda sonuç farklı bakılmadığında ise farklı çıktığını fark ediyorlar .
- Buna ‘gözlemci’deniyor. Gözlemci tarafından yayılan düşünce dalgaları suyun sonucunu değiştiriyor
- Ve gözlemcinin bir frekansı olduğunu tespit ediyorlar.

KUANTUM FİZİĞİ VE FELSEFESİ

- Gözlemciden yayılan nedir peki ? **düşünce dalgası.** Bakmadığımızda **olasılıklık** dalgaları baktığımızda **deneyim** parçacıkları vardır
- Her düşünce dalgasının da bir frekansı olduğunu fark ediyorlar. Suya bakan gözlemcinin yaydığı frekansa göre de sudaki deneyin değişimi gözleniyor.
- Zihnimizden geçen düşünceler ortalama 60 bin -90 bin arasında değişiyor . 40 bin geçmiş / 20 bin gelecek



İLK KEZ KEŞFEDİLDİ Kanada yapılan bir araştırmaya göre, ortalama bir insanın **zihninden** günde yaklaşık 6 bin **düşünce** geçiyor. 20 Tem 2020

https://www.ntv.com.tr › Foto Galeri › Sağlık Haberleri

Bir insanın aklından günde 6 bin düşünce geçiyor - Sağlık ...

Planck, Einstein, Bohr, De Broglie, Schrödinger, Heisenberg, Dirac ve Pauli gibi ünlü bilim insanları bu kuram üzerine çalışmış ve her biri bu çalışmalarından ötürü Nobel Fizik Ödülü'ne layık görülmüşlerdir.

• 1900’de Max Planck, enerjinin tek tek birimlerden veya nicelikten oluştuğu varsayımını ortaya atıyor

Diğer resimler
Max Planck
Fizikçi
Max Karl Ernst Ludwig Planck, Alman fizikçi ve 1918 Nobel Fizik Ödülü sahibi. Planck, Kuantum Kuramı'nı geliştirdi ve Termodinamik yasaları üzerine çalıştı. Kendi adıyla bilinen Planck sabitini ve Planck ışınım yasasını buldu. Vikipedi

Diğer resimler
Albert Einstein
Teorik fizikçi
Albert Einstein, Almanya doğumlu Aşkenazi Yahudisi teorik fizikçidir. Yaptığı devrim niteliğindeki fizik ve matematik çalışmaları sayesinde, 1921 yılında Nobel Fizik Ödülü'nü kazandı. Vikipedi

1905'te sadece enerji değil aynı zamanda radyasyonun kendisini de aynı şekilde niceleştirdini söylüyor

Louis de Broglie, 1924'te,
Atom ve atom altı seviyede ya parçacıklardan ya da dalgalardan yapılmış gibi davranıyor olabilirler. Bu teori, dalga-parçacık çiftinin ilkesi olarak bilinir hale geldi: hem enerji hem de maddenin temel parçacıkları, koşullara bağlı olarak, ya partiküller ya da dalgalar gibi davranır.

Diğer resimler
Louis de Broglie
Fizikçi
Louis-Victor Pierre Raymond de Broglie, Nobel Ödülü sahibi Fransız fizikçi. De Broglie ayrıca Académie des sciences'ın daimi sekreteriydi. Vikipedi

50 trilyon hücreden oluşuyoruz.
Her bir hücremiz 1.4 volt enerji üretiyor.
70 trilyon volt enerji potansiyelimiz var. Enerji bombasıyız ☺

- Dr. Joe
  trafik kaza
  yaralanıyor. 6
  kafesinde kırıklar oluşuyor. Ameliyat
  olmuyor. Platin istemiyor.
- 10 hafta sonra günde 3 saat düşünce gücüyle buna zaman ayırarak ve kuantum olasılığını da kullanarak ve imajine ederek sağlığına kavuşuyor.

"Most people wait for crisis, trauma, disease or diagnoses to make up their mind to change. And my message is why wait?"
Diğer resimler
Joe Dispenza
Nörobilimci

ÇİFT YARIK DENEYİ

- (202) Çift Yarık Deneyi Dr Quantum Derin Düşünce - YouTube

Ölçme ya da gözlemleme olduğunda sadece tek yarıktan geçiyordu. Elektron sanki izlendiğinin farkındaydı ve farklı davranmaya karar vermişti. Ve işte tam bu noktada fizikçiler kuantumun garip dünyasına adım atmış oldu.

- Peki bu ne anlama geliyor? Elektron yani madde gözlemden etkileniyor.
- Gözlendiğinde parçacık yani madde haline dönüşüyor.
- Gözlemlenmediğinde dalga halinde oluyor. Burada dalga olasılığı , parçacık ise gerçekliği temsil eder

- Enerji ya maddeye dönüşüyor. Ya da dalgaya dönüşüyor.
- Dönüştürense bilinçli bir varlık. Gözlem demek bilincin devreye girmesi
- Bilinç varsa madde var. Bilinç yoksa potansiyel dalgası var.

- Biz her zaman gözlemciyiz. Lakin olaylarda kısmen gözlemci vasfını yitiriyoruz.
- Parçacık ya da atom altına baktığımızda gördüğümüz ise şu; ona nasıl ve neyle baktığımıza göre, gözlemlediğimiz şeyin özelliği değişebiliyor.
- Siz bakarken nasıl ? Siz bakmazken nasıl?
- Siz baktığınızda neyi seçiyorsunuz? İstediğimiz anda istediğimiz yerde istediğimizi seçeriz. Çünkü olasılık var.
- Siz tüm olasılıklardan neyi seçiyorsunuz?
- Seçtiğiniz şey sizin gerçekliğiniz olacak. Hepimiz kendi gerçekliğimizi yaratıyoruz. Çünkü gözlemci biziz. Kendi gerçekliğimizin gözlemcileriyiz.

GÖZLEM YETENEĞİNİZİ GELİŞTİRİN

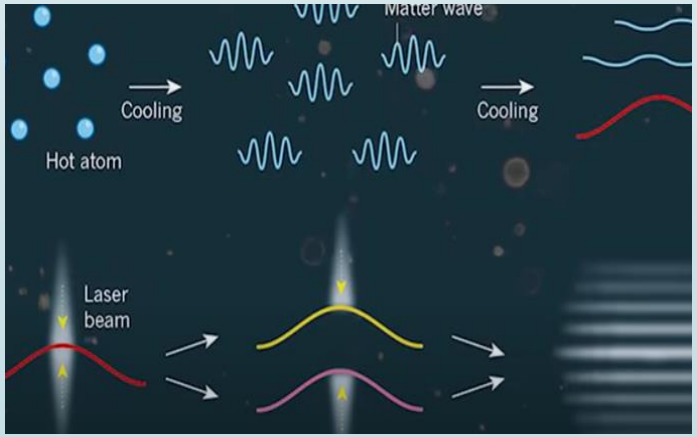
Kuantum fiziğinin önemli bir prensibi BELİRSİZLİK İLKESİ

- Işık hem dalga gibi hem de parçacık gibi davranıyor.
- Bu durumda her şeyin ve hepimizin dalga boyları olduğunu söylüyor Heisenberg Belirsizlik İlkesi.
- Kesin olanın yerini alan olasılıklar, rast gelelikler ve belirsizlikler dünyası diye yeni bir bakış açısı getirmiştir . Her şey olasılıktan ibaret. Kesin diye bir şey yoktur
- Bize evrendeki her türlü cismin özelliğini hesaplayabilecek bir bilgisayarımız olsa bile bu özelliklerin asla tam bir kesinlik ile bilinemeyeceğini söyler.
- Hiçbir şeyin kesin olmayacağını gösterir

Werner Heisenberg

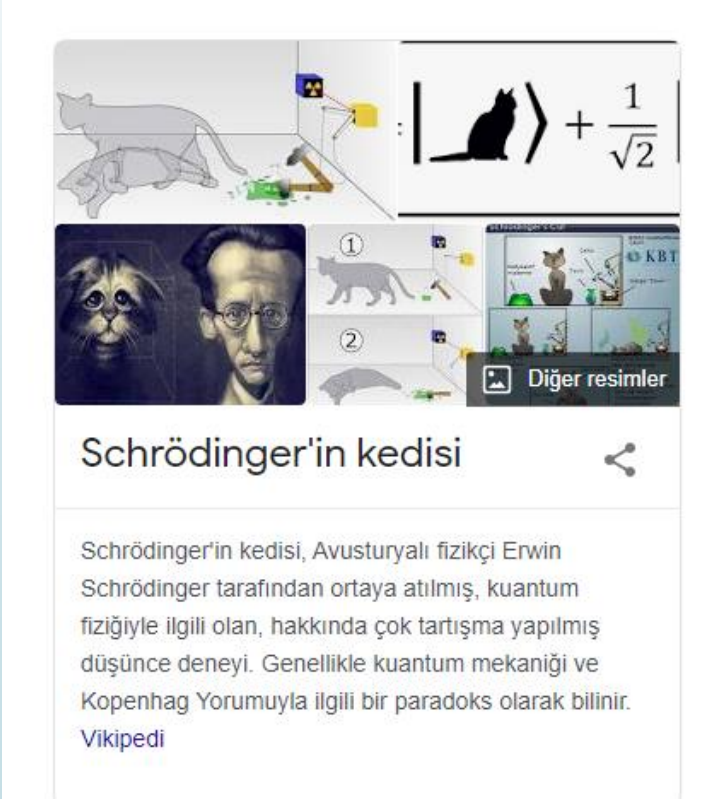
Fizikçi

Karl Werner Heisenberg, Alman fizikçi. Kendi ismiyle anılan Belirsizlik İlkesi'ni buldu. Atom yapısı bilgisine katkılarından dolayı 1932 yılında Nobel Fizik Ödülü'ne layık görüldü. Münih Üniversitesi'nde Arnold Sommerfeld ile beraber araştırmalar yaptı. Vikipedi

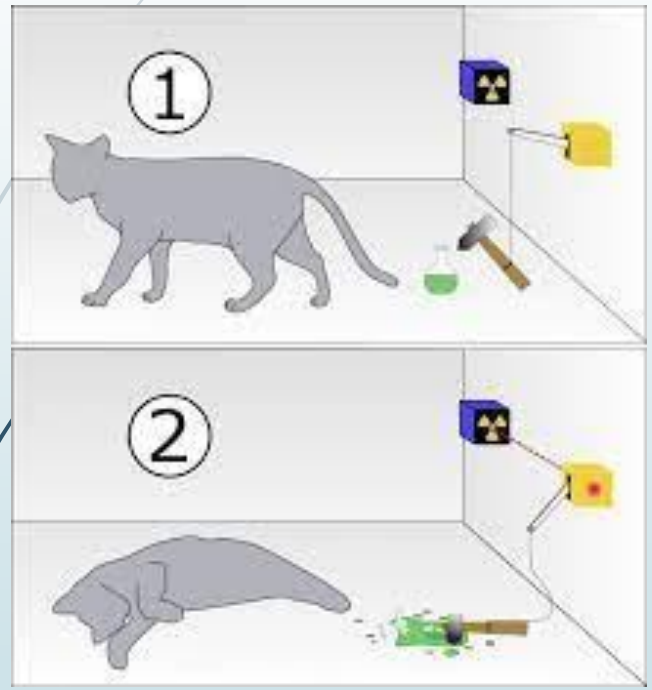


SCHRÖDİNGER'İN KEDİSİ deneyi 1

- Bu deney tamamen zihinsel bir deney olmak üzere tasarlanmıştır.
- 1935 yılında fizikçi Schrödinger tarafından yapıldığı için ismini vermiştir.
- Kedileri sevdiği için 1,5 kg ağırlığında kedi kullanıyor ve bu sonra kuantumun sembolü olarak geçiyor

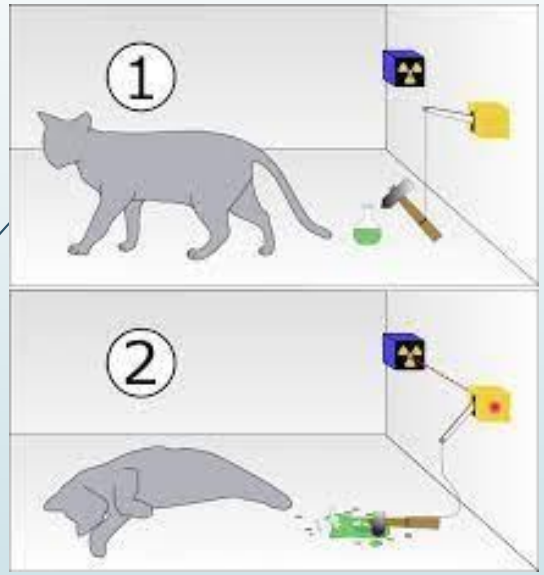

Diğer resimler
Schrödinger'in kedisi
Schrödinger'in kedisi, Avusturyalı fizikçi Erwin Schrödinger tarafından ortaya atılmış, kuantum fiziğiyle ilgili olan, hakkında çok tartışma yapılmış düşünce deneyi. Genellikle kuantum mekaniği ve Kopenhag Yorumuyla ilgili bir paradoks olarak bilinir.
Vikipedi

SCHRÖDİNGER'İN KEDİSİ deneyi 2



- Deneyin içeriğine gelecek olursak, 1935 yılında Schrödinger adında bir fizikçi, bir kediyi ölü ya da diri olabileceği bir kutunun içine bırakıyor. Bu kutu bir tane kedi, küçük bir şişe zehir ve radyoaktif bir kaynakla kapalı bir kutudur.
- Eğer içerideki monitör radyo aktifliği algılarsa (azalmakta olan tek atom) küçük şişe kırılır, zehir kediyi öldürür. Kutuya bir kez bakıldığında kedi canlı veya ölü olabilir, ama asla ikisi birden gerçekleşemez.
- Bu zihinsel deneyin aslında tam olarak odaklanılması gereken yeri de burasıdır. Gözlem yapılmadığı sürece kedinin yaşadığını veya öldüğünü bilemeyiz. Gözlem yapıldığında da anlamalıyız ki burada eşit bir olasılık var ve kedinin ölme ve yaşama ihtimali eşittir. Burada odaklanılması gereken olay deneyde kullanılan kimyasal malzemeler veya eşyalar değildir, ortaya çıkan sonuçtur.

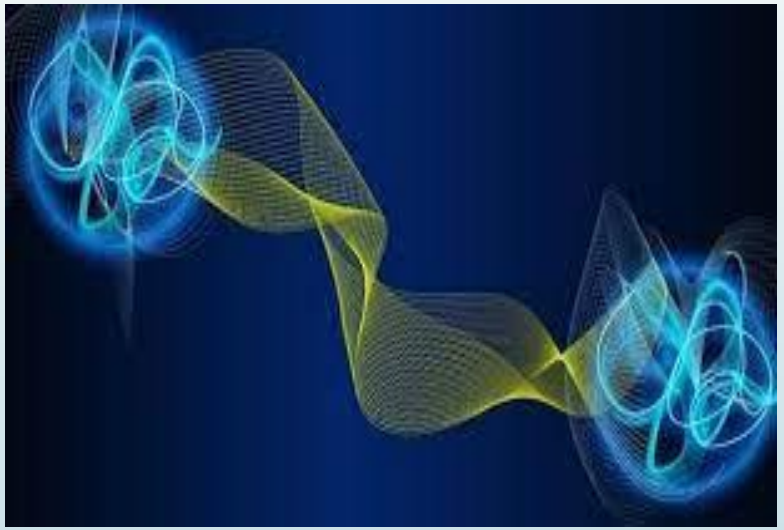
SCHRÖDİNGER'İN KEDİSİ deneyi 3



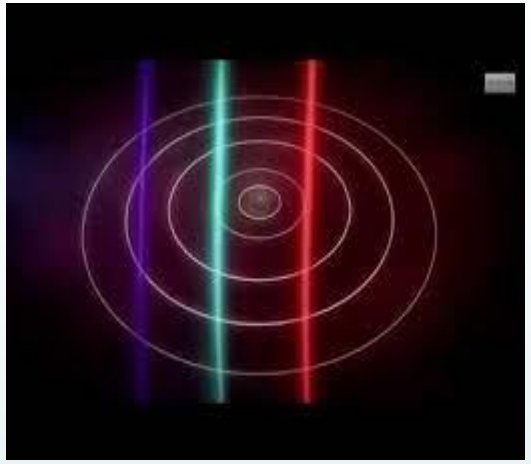
- Kutunun içi dışardan görünmüyor. Kedi ölü mü ? Canlı mı? ☺
- Fizikçiler durumu şöyle açıklamış. Kutu açılana kadar kedi ölü de/canlı da olabilir. %50 olasılık vardır. Bunu ancak kutu açılınca ona bakan gözlemci belirler
- Kutuyu açan kişi ölü olmasını isterse ölü canlı olmasını isterse canlı olacak. Bilincinin ne dediği önemli buradaki anahtar bu.
- Bir atom bilinçli bir gözlemci ona bakmaya karar verene kadar her yerdedir.
- Aslında şu söylenmek isteniyor. Biz bilinçli olarak bir müdahalede bulunmazsak atomlar dalga yani görünmezler. Bilincimizle baktığımızda onu madde ve parçacık haline getiren biziz ☺

KUANTUM DOLANIKLIK

- İkiz kardeşlerin bir olay karşısında verdiği tepkiden diğerinin etkilenmesi gibi. Birlikte yaratılan şey dolanıktır. 2 elektrondan birini evrenin diğer ucuna diğerini bu tarafta bırakıldığında müdahaleden diğeri etkilenir. İletişim sonsuz ve hızlı gerçekleşiyor yada gerçekten hala bağlılar. Yani dolanıklar. Her şey birbirine dokunuyor. Hepimiz birbirimize bağlıyız.
- Aynı anda aynı kaynaktan eş zamanlı çıkan 2 nesne (foton*pluton)birbirleriyle etkileşim ve dolanıklık halindedir. Birinden birinin yönü değiştiğinde, km'lerce uzak bile olsalar diğeri de yönünü değiştirmekte. Çünkü aralarında bir enerji bağı var. Kuantum bilgisayarlarda kullanılıyor. Işık hızında bilgi aktarımı olabilecek
- Klasik fizik maddeyi araştırır.
- Kuantum ise ve evrenin araştırılmasında bu maddenin giderek soyutlaşması ve saf alana birleşik alana ulaşmasıdır. Saf soyut, kendini bilen bilinçtir. Saf bilinçse evrende gördüğünüz her şeye yol açar



KUANTUM SIÇRAMASI



- Kuantum sıçrama kuantum fiziğinin uzaktan etki, dolanıklık ve belirsizlik ilkesi gibi hem sağduyuya hem de klasik fiziğe aykırı en sıra dışı özelliklerini temsil ediyor. Bir enerjiden diğer enerjiye kısa sürede geçme hali .
- 1913'te Kuantum sıçrama Niels Bohr'un tarafından tespit ediliyor.
- Bir elektronun bulunduğu orbitalden -yörüngeden- enerji verilerek bir üst enerjili orbitale -yörüngeye- geçmesine kuantum fizikte "kuantum sıçraması" denilir.
- Yaşamak isteyip de yaşayamadığınız tüm güzellikleri bir anda hayatınızda var edebilmektir
- Kuantum olasılıklarınızdan kendinizi enerjinizle istediğiniz noktaya sıçrayabilirsiniz. Yani yeni bir gerçeklik ve olasılık yaratırsınız. Yaşamak istediğiniz gerçekliği seçin . O gerçeklik hk'da duyguya girin. Duygu yaratımın ilk halidir.
- Gerçekliğine ne kadar inanıyorsun? Hangisine daha çok enerji yüklüyorsun?

Diğer resimler
Niels Bohr
Fizikçi
Niels Henrik David Bohr, Nobel Ödülü sahibi Yahudi kökenli Danimarkalı fizikçi. Vikipedi

KUANTUM SIÇRAMASI'NIN 21 ADIMI

- 1. İstemek/niyet etmek
- 2. İsteği detaylandırmak ve gerekçelendirmek
- 3. Karar vermek
- 4. Olabilirliğine inanmak
- 5. Hak ettiğine inanmak
- 6. Eyleme geçmek
- 7. Kendi kendini motive etmek
- 8. Bilgi sahibi olmak
- 9. İmgeleme gücünüzü kullanmak
- 10. Olmuş gibi konuşmak ve davranmak
- 11. Olumsuz inanç sistemlerini değiştirmek
- 12. Hedefe odaklı plan yapmak
- 13. Kararlı olmak ve yılmamak
- 14. Yol hedefe gitmiyorsa başka bir yol denemek
- 15. Kendini takdir etmek
- 16. Bilinçaltının gücünü kullanmak
- 17. Sezgileri güçlendirmek
- 18. Enerjisel yükseliş sağlamak
- 19. Nasıl olacağını sorgulamamak
- 20. Derin bir dinginlik içinde kalmak
- 21. Dileğiniz olmadan teşekkür edip, şükran duyabilmek.

SIÇRAMA YAPMAYA HAZIRSAN KALEMİ KAĞIDI AL BAŞLIYORUZ !

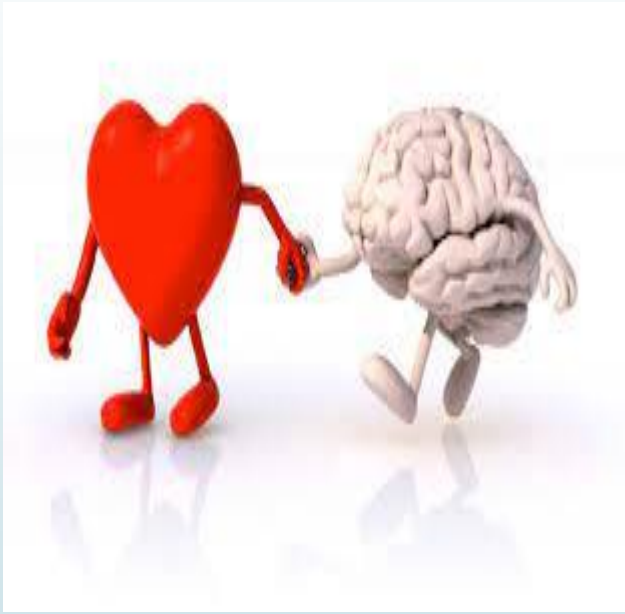
- Kuantum fiziğindeki gelişen bilgi birikimiyle evrende şu iki temel yasa kanıtlandı. **Benzerler birbirini çekiyor** ve **parça bütünün bilgisini taşıyor**
- Benzer benzeri çeker yasasını anlamak demek, istediğin şeyin titreşimini varlığında öncelikle yaratmalısın ve istediğin şey o zaman sana çekilecektir demektir.
- Parça bütünün bilgisini taşır yasası ise; istediğin şey ne ise onun titreşimi, sen henüz fark etmemiş olsan bile sende mevcuttur.

1.ADIM
İSTEMEK/NİYET ETMEK

- ‘Ben nasıl bir yaşam içerisinde olursam gerçekten kendimi mutlu hissederim’
- “Beni seven bana değer bir eşim, evim veya işim olsun.”
- Burada sizin için önemli olan özelliklerle niyetinizi **detaylandırmak**
- Ne istediğinizi bilen bir zihin sizi istediğiniz yere götürür. Yalı hayal ettiniz sonra inanmadınız enerjiyi kestiniz. O nedenle niyetin olabilir olma durumu da burada önemli.
- “Ferah aydınlık huzurlu bir evim olsun”

2.ADIM
İSTEĞİ/NİYETİ DETAYLANDIRMAK VE GEREKÇELENDİRMEK

- Bu hayatı gerçekleştirdiğinizde neler hissedeceğinizi yazıyorsunuz.
- Gözlerinizi kapatın. Hissedin ve imgeleyin
- Bu eve bu arabaya sahip olduğunuzda nasıl hissedersiniz? Duyguları yazın
- Değerli mi? Zengin mi? Güçlü mü? Güvende mi? Sağlıklı mı? Gururlu mu?



- "Mış" gibi yaptığımız çalışma bir süre sonra evet, ben bunu yapabilirim, ‘ben bunu hak ediyorum’a dönüşüyor.
- Her ne kadar bilinçaltımız/egomuz bizi vazgeçirmeye çalışacak. Vazgeçmeyelim lütfen
- 21 günlük çalışma çok önemli. Neden?
- Çünkü 21 günün sonunda beyin hücreleri bölünmeye başlıyor.
- 1 nöron 2'ye.. 2 nöron 4'e....4 nörona 16'ya bölünerek kardeş hücreler ortaya çıkacak. Hücrelere verilen bilgi çoğalacak, nöron bağlar kuvvetlenecek. İnanç oluşacak.
- Bir düşünce sisteminin değişmesi ya da yeni bir düşünce sisteminin oluşabilmesi için olması gereken olmazsa olmaz süreçtir. **3 ay Değişim başlar**

4 ELEMENTTEN ETKİYE EN AÇIK OLAN SU
DR.MASARU EMOTO SU ÜZERİNE ARAŞTIRMASI ve PİRİNÇ DENEYİ

BİR DÜŞÜNCE SUYA BUNU YAPIYORSA %60 'I SU OLAN VÜCUDUMUZA KİM BİLİR NELER YAPAR?

(179) DR.MASARU EMOTO ve SU ÜZERİNE ARAŞTIRMASI - YouTube

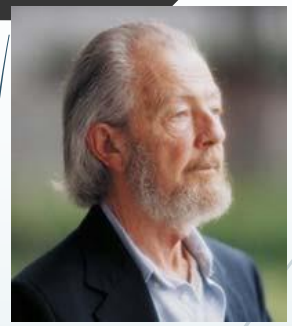
Dr. Emoto ve Pirinç Deneyi - Dailymotion Video

Kuantum düşünce sistemi hap bilgiler;

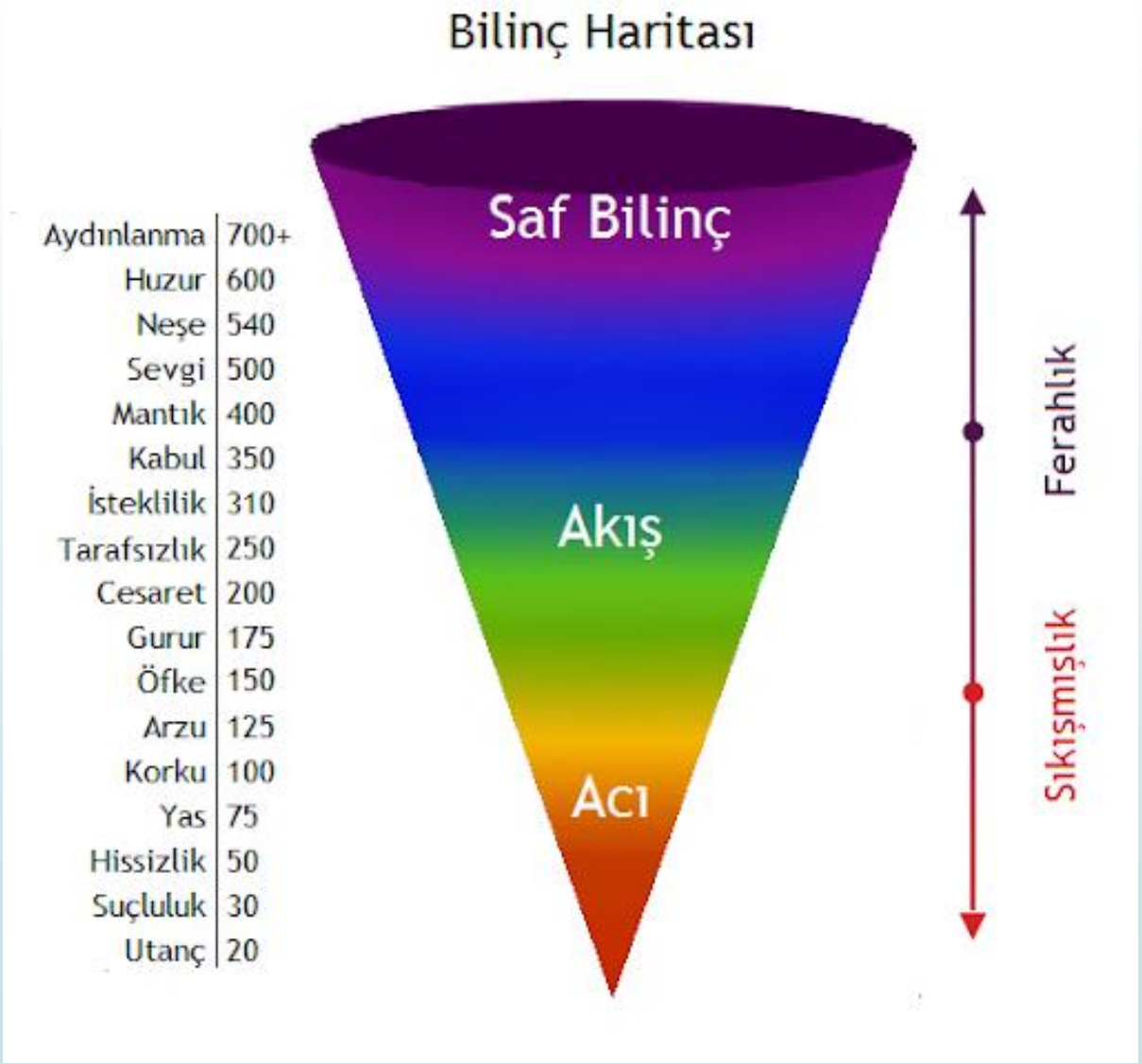
- **Bu sistem üst düzey nitelikte bir düşünme yöntemidir. Üst düzey çünkü hem bilinçaltımızın yapısını inceler, hem de zihnimizin enerjisini kullanarak evrensel zeka ile iletişime geçer**
- **Atom altı parçacıklar bizden haberdarlar. Biz gözlemciyiz. Ve biz bunları etkiliyor ve yönlendirebiliyoruz. Her şey enerji formunda .**
- **Şu an ki zihnimiz %95 otomatik te , kuantum düşünce sistemi bize bilinçli olarak nasıl yaratım yapılacağını öğretir**
- **Sıradan düşündürtmez, hedefe çözüme yöneliktir**
- **Negatife değil, pozitife yönlendirir**
- **İstemediğine değil ne istediğine odaklandığında yüksek enerjiyi kendine çekersin**
- **Ümit umut aşılar. İnanç oluşturur**
- **Doğru beyinsel yeni ağlar oluşturur**
- **İsteklerle bağlantı kurdurur**
- **Kuantum olasılık alanından işlem yaptırır**
- **Potansiyelleri fark ettirir, olasılıklardan seçim yaptırır**

- Bizler düşündüğümüz anda beyinsel ağlarım aktife olur. Beyin nörotransmit hormonu salgılar. Nöropeptitler bunu bedene taşır. Bedende hormonlar üretilir. Ve orada duyguya döner
- Zihinsel ağlarım kurulur, davranışlarımı tetikler , bilinçaltıma kod gönderir ve algı oluşturur
- Düşünce süreçleriyle kuantum işlemleri arasında , bizlerle elektronlar arasında canlı bir bağ olduğu bilimsel olarak kanıtlandı
- Bilinçli çekim yasasıdır
- Her şey düşüncede başlar. Düşünceler manyetik bir sinyal yayar. Böylece düşünceler maddesel boyut kazanır. Yani benzeriyle eşleşir ve gerçekleşir
- Mıknatıs gibidir. Neyi çok düşünürsen onu çekersin
- Düşünce boyutundan çıkan her sinyal tekrar bize döner
- Benim kuşağımın yaptığı en büyük keşiflerden biri insanın düşüncelerini değiştirerek yaşamını da değiştirebileceği gerçeğini bulmasıdır. T.J. WATSON
- Olumsuz düşünceler de olumlu düşünceler de tekrarlandıkça inanca dönüşür
- Duygu yüklediğimiz ve sık tekrarlanan her düşünce bilinçaltı tarafından kabul görür ve hayatımızda kendisini gösterir.

SİZ HANGİ BASAMAKTASINIZ?



Dr. David Hawkins Amerika'da en başarılı psikiyatristlerinden biri idi.
Olağanüstü keşif ve yöntemleriyle psikolojik tedavilerde ve teşhislerde olağanüstü neticeler almış ve dünya çapında aranan bir doktor olmuştur.



FREKANSLAR

- Bir dalganın belli bir zaman birimi içinde tekrarlanma sıklığına, ‘yani bir saniye içindeki döngü sayısına frekans denir.
- Frekans, ‘hertz’ birimiyle ölçülür. Evrendeki her şey titreşmektedir. Bu nedenle de her şeyin bir frekansı vardır. İnsan bedenindeki her hücrenin de kendine göre doğal bir frekansı vardır. Hastalığın, bakterinin, Virüsün, duyguların, düşüncenin, olayların, ilişkilerin doğal titreşimi vardır. Her hücreyi kendi doğal frekansına döndürmek, bedeni sağlığa kavuşturur.
- Yapılan araştırmalar kritik seviyenin 200 Hertz **(cesaret)** olduğunu, 200’ün altında çıkan duyguların, düşüncelerin ve durumların; kişiyi ve çevresini zayıflattığını, yorduğunu ve aşağı çektiğini ortaya çıkarmıştır.

FREKANSLAR

- 300 seviyesindeki bir kişi (AFFEDİCİ)_ 200'ün altındaki 90.00
- 400 seviyesindeki bir kişi (OBJEKTİF)_ 200'ün altındaki 400.000
- 500 seviyesindeki bir kişi (SEVGİ)_ 200'ün altındaki 750.000
- 600 seviyesindeki bir kişi (BİLGELİK)_ 200'ün altındaki 10 milyon
- 700 seviyesindeki bir kişi (AYDINLANMA)_200'ün altındaki 70 milyon kişiyi dengelediği görülmüş.

+700 Hertz	Aydınlanma, Saf bilinç, Ben olma	İnsanlığı etkileyen en üst bilinç düzeyi
+600 Hertz	Dinginlik, Bilgelik, Kendini gerçekleştirme	Beni aşmış bütüne katkıda bulunma düzeyi
+540 Hertz	Haz alma, Dinginlik, kabullenme ,Sevgi	Yüksek enerji, sezgi gücü, duygudan bilince geçiş.
+400 Hertz	Objektif ve Rasyonel	Karmaşığı kolay özümseme, sentezci, felsefi yaklaşım
+350 Hertz	Affedici, Uyumlu, Kabule geçen	Çözümcü, güçlü öz disiplin, Eşitlik içinde çeşitliliğe saygı…
+310 Hertz	İstekli, Umutlu, teşvik eden, optimist, Açık fikirli	Bütüne katkı olur. Yüksek öz saygı
+250 Hertz	Güven oluşur.	İçsel gücün farkındadır. Yargısız.
+200 Hertz	Güç, Cesaret, Olasılıkların farkında	Öz eleştiriye açık, yeniyi deneyebilen, gelişen, üreten

+175 Hertz	Mağrur, Şişkin Ego, Talepkar	Dışsal güçle övünen. Duygusal problemlerini yok sayma..
+150 Hertz	Kızgınlık, Şiddet, Saldırgan	Abartılmış arzuların çaresizliğini yaşama.
+125 Hertz	Kıskançlık, Hayal Kırıklığı	Para, prestij ve güç kazanma arzusu- Egoların savaşı
+100 Hertz	Tutsak, Korku, Kıskanma, Endişe	Kurtarıcı beklentisi
+75 Hertz	Memnuniyetsiz, Depresif, Bağımlılık	Kayıp Yaşam
+50 Hertz	Çaresizlik, Umutsuz, suçlayıcı.	Başkalarına bağımlı
+30 Hertz	Gaddar, Kinci, Günahkar, Suçlu, Mazoşist, Öfkeli,	Kurban Rolü
+20 Hertz	Utanç, Öfke, Nefret. Kendine acıma,	Kendini yok etme, içe kapanma, ya da şiddet, Paranoya, tehlikeli kişilik

EGO_SAHTE BENLİK_İLKEL BEYİNDİR

Öfke, kin, kıskançlık, korku, değersizlik, kendine acıma, kendini suçlama gibi düşük titreşimli duygular "EGO'ya " ait duygulardır.

Bize" sen zayıf ve çaresizsin. Her an yoksullaşabilir, hastalanabilir, ölebilirsin " der Hükmetmelisin der.

En güzel arabalara sen bin,
En gösterişli evde sen otur,
"Herkes sana haksızlık yapıyor sen de onlara karşılığını ver "
"Arkadaşının ayağını kaydır onu kötüle ve yerine geç!
Kır, dök, incit! "
" İyi oldu ona oh olsun, çünkü bunu hak etti'

Zihnimizde sürekli konuşan onun sesidir

Nasıl mı fark edersiniz?
‘Şikâyet ediyorsanız’
‘Bu hayatı hak etmiyorum ‘
‘Herkes bana düşman, kimse beni sevmiyor’
‘Kimseye güvenme’
‘Neden bunlar benim başıma geliyor’
‘Her şeye öfkeliyim’
‘Kadına/Erkeğe bak ne garip ne tuhaf gib.
En büyük, en güzel, en gösterişli, en güçlü sensin diyendir

‘Kibirle bakarsınız’
‘Mükemmel olman gerektiğine inanırsın’
‘Her şeyi sahiplenmek, kontrol etmek istersin’
İşyerinde patron size bağırır. İçinizden “sen kim oluyorsun da bana bağırıyorsun “ ama o işimizi kaybetmemek için tepkimizi gösteremeyiz.
Çünki ego incindi. Kendini böyle tamir eder. işsiz kalma, kaybetme, gelecek, korkuların vardır
İçinde kin öfke nefret duyguları büyür gider. Çünkü odağın orada.
Enerjiyi büyüttün

- Ya bu hayatı bilinçli yaşamayı seçersiniz.
- Ya da kader kurbanı olursunuz. İsyan etmeye devam edersiniz.

SEÇİM SENİN
NEYİ SEÇİYORSUN?

DÜŞÜNCE BİZE NERDEN GELİR? KOLLEKTİF BİLİNÇ

- Her bireyin olduğu gibi, her toplumun da kolektif bir bilinç düzeyi vardır. O düzeydeki değer yargıları, inançlar, düşünceler, kurallar, sınırlar toplumun her bireyinde rezonans yaratır.
- Bütünsel alanı ilk kez ortaya atan kişi Fransız Sosyolog Emile Durkheim'dır. Durkeim 19. yüzyılda 'Kolektif Bilinç' adını verdiği bu alan için şunları söylemiştir:
- "Aynı toplumun ortalama yurttaşlarının ortak inançlar ve duygular bütünü, kendine ait bir hayata sahip özel bir sistem oluşturur;

Biz bir enerji çubuğuyuz bu alana bağlıyız
Fizikçiler: kuantum birleşik alanı
Felsefeciler: ortak bilinç ya da evrensel bilinç
Spiritüel yazarlar; düşünce ırmağı
Dünya bu alana düşüncelerini atıyor. Her şey bu alandadır.

Siz hangi frekanstaysanız o frekanstan enerji çekersiniz. Çekim yasası gereği benzer enerji benzer enerjiyi çeker.

PEKİ NE YAPMALIYIZ?

Saf enerjiye ulaşmamız ve düşük frekanslı duygulardan arınmamız gerekiyor.

Bilinçaltı çalışmalarının temel amacı saf enerjiye ulaşmaktır. Kök inancı bulmak; farkında olmak, sevdiğin şeyleri yapmak, düzenli imajinasyon ve olumla. Negatif insanı hayatından çıkarmak

Siz negatifteyseniz 30 frekansında düşünce yayarsınız
Yine aynı frekansta olan olayı kendinize çekersiniz.

NİYE İSTEDİKLERİM OLMAZ?

- Her ne istiyorsanız; sağlık, para, kariyer, ev ,araba hepsi bir enerji dalgasıdır.
- Ne istiyorsanız titreşiminizin o istediğinizle aynı frekansta olması gerekir.
- Hayallerimiz ve hedeflerimiz yüksek frekanstadır.
- Biz eğer düşük frekansta negatif duygulardaysak ulaşamayız.
- Dengede ve istediğiniz şeyin frekansını erişmeniz gerekir
- Titreşim seviyenizin o istediğinizle aynı frekansta olması gerekir.

KORUMA KALKANIYLA ENERJİNİ KORU

- Negatif enerjilerden korunmak ve enerji çaldırmamak için koruma kalkanı oluşturabilirsiniz
- Her gece yatmadan önce ve her sabah kalktığınızda bu korunma çemberini uygulayın
- Böylelikle gün boyunca pozitif enerjinizi koruyabilecek ve negatif enerjilerin sizi etkilemesine izin vermemiş olursunuz. Bunu imgeleme yöntemiyle yapıyoruz.
- Etrafımızda beyaz ışıktan bir koruma çemberi oluşturuyoruz (hatta bu çembere sevdiklerinizi de içine alabilirsiniz) ve evrensel enerji kaynağından gelen bir ışıkla güçlendirildiğini imgeliyoruz.
- Sonra bu çemberi güçlendirmek için negatif enerjinin bu çembere çarparak geri teptiğini imgeleyebiliriz.

ANNE BABA BİLİNÇALTI BAĞI

- Bizler gözümüzü açtık anne babamızı gördük.
- Çocuk boş bir zihinle doğar ve doğru yanlış güzel çirkin demeden kaydeder. Anne ve baba ne söylerse doğru kabul eder.
- Büyürken her yaptığımız da Anne ve Babanın onayını almak isteriz.
- Akıl ve mantık reddetse de o duygu 5-6 yaşlarında kodlanmış ve yetişkin hayatını yönetmeye devam eder.
- Kendinize şu soruların sorun .
- **Annenizle ilişkiniz nasıldı?**
- **Babanızla ilişkiniz nasıldı?**
- **Duygusal yakınlığı ebeveynlerinizden aldınız mı?**
- **Anne ve babanızın kendi aralarında ki ilişki nasıldı?**

ANNE BABA BİLİNÇALTI BAĞI

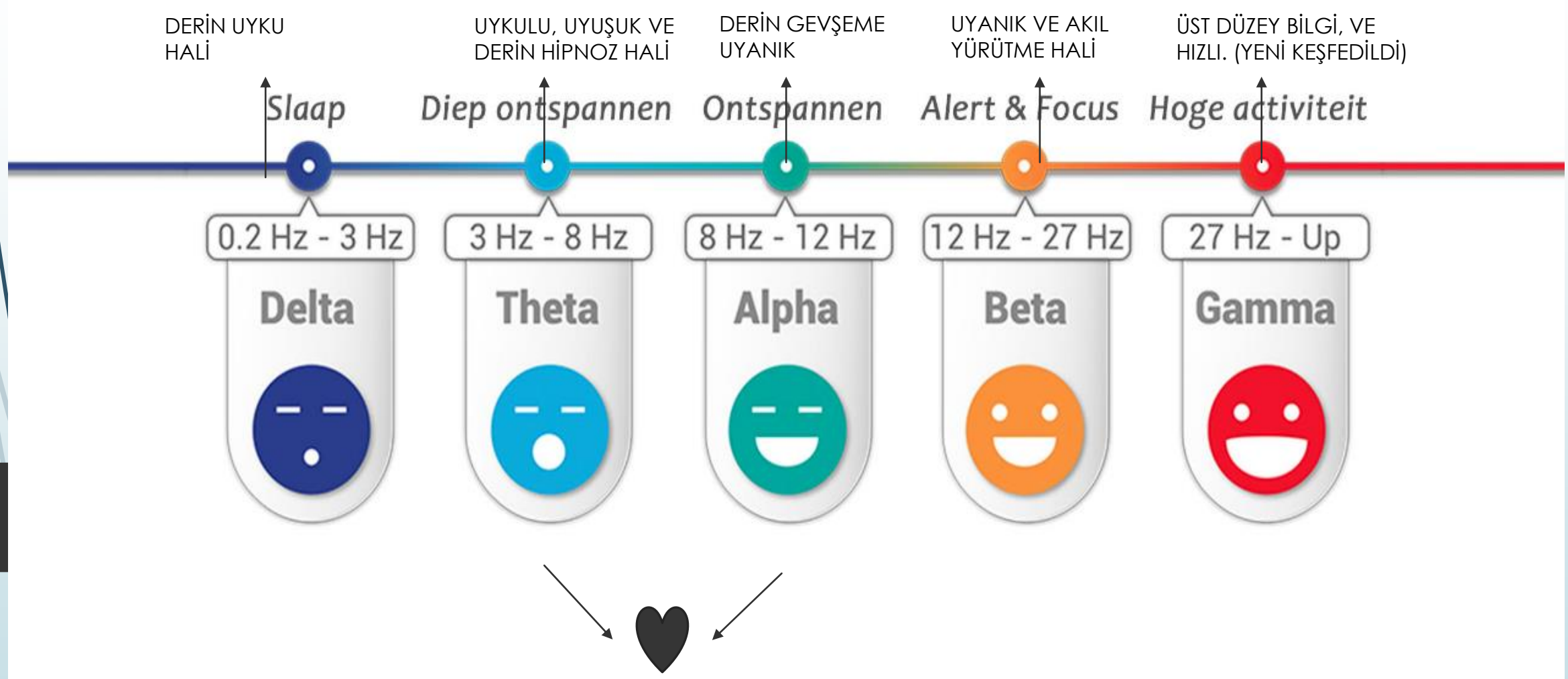
- Her birimiz ANNE ve BABA (eril ve dişil) enerjinin birleşmesinden oluşuyoruz.
- Saçımızda annemizin geni varsa , tırnağımızda da babamızın geni vardır.
- Eğer ben anneme ya da babama küsmüşsem kızgınsam bu BİLİNÇALTI düzeyde şu anlama geliyor.
- Ben bende ki Anneyi sevmiyorum kızgınım, küsüm anlamına gelir.
- En derin düzeyde varlığımın bu kısmını red ediyorum demektir.
- Kendi içimizde böyle bölünme yaşıyoruz.
- Kendi içinde bölünme yaşayan kişi kendini sevemez.
- Anne mutsuzsa o da mutsuz olur.
- Mutluluğu hak ettiğine inanmaz.
- Baba'da parasızlık gördüyse, ondan daha çok para kazanmayı kendine layık göremez.

SCHUMANN REZONANSI

Earth
(7.83Hz)
(14.1Hz)
(20.3Hz)
Diğer resimler
Schumann rezonansı
Schumann rezonansı, 1952'de fizikçi Winfried Otto Schumann tarafından açıklanan, yeryüzü ile iyonosfer tabakası arasında meydana gelen doğal titreşime verilen isimdir. Küresel elektro manyetik bir alanın oluşması ve bu alan bünyesindeki titreşimsel veriye ilişkindir. Vikipedi

- Boşluğunda bir frekansı rezonansı var. Dünyanın kalp atışı olarak geçer.
- Genellikle bulutlarda gerçekleşen elektriksel olaylar tarafından belirlenen bu değer, ortalama olarak 7.83 Hz'dir
- Benim yaydığım dalgalarla bu boşluğun yaydığı dalgalar iletişim ve çarpışma halinde şekilleniyor.
- Çekim yasasına göre şekilleniyor. Benzer enerji benzeri çeker

BEYİN FREKANSLARI



BİLİNÇALTI YENİDEN PROGRAMLANIR

THETA FREKANSI NEDEN ÖNEMLİ?

- Bu frekans uykuya geçiş esnasında devreye girer.
- Bu frekansta iken, yayılan titreşim evrenle denk haldedir. Bilinçaltını programlayabilirsiniz.
- Verdiğimiz komut yada imgeleme sonuç vermektedir.
- Birçok kişi bu frekansa bilinçli girerek bunu başarmaktadır.
- Teta ile titreşimimiz, iyonosferle aynı olduğu için; komutumuzun titreşimi yüksektir
- Bilincin direnci kırılır; beynin bilinçaltını kandırıp; olumlamalarla şartlayıp yeniden programlama bu frekansta çalışılır

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ (zihin _ beden _ ruh) bütünlüğü

Üst düzey düşünme nitelikte bir düşünme yöntemidir.

Kuantumun en yoğun enerji frekansıyla benim düşüncem arasında bir kozmik bağ olduğu kanıtlanmıştır.

Zihnimin enerjisini kullanarak evrensel zeka ile iletişime geçmemin yollarını gösterir

Bilinçli olarak olasılıkları seçtiğinizde kendi gerçekliğinizi yaratacağınızın yollarını size gösterir

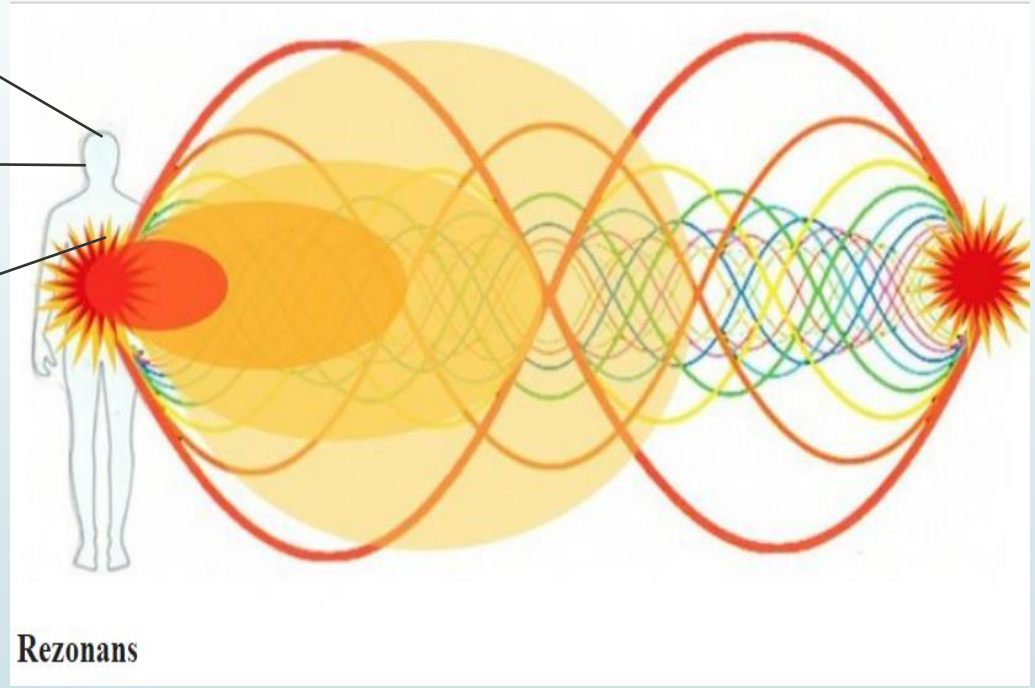
Her düşüncenin bir frekansı var, siz tüm varlığınızla kabul etmiş olduğunuz ve hayatınıza geçirmeyi istediğiniz hayalleri, istekleri, planları cümle halinde ne kadar tekrarlarsanız, ne kadar güçlü imajine ederseniz, evrenin ruhu sevgi enerjisi ile REZONANS'a giriyorsunuz ve düşünce sisteminizdeki değişim, sizin kaderinizi değiştirmeye kadar gidebiliyor. Kuantum düşünce tekniğini çalıştırıyorsunuz

Bedenimizde 3 büyük titreşim vardır

DÜŞÜNCELERİMİZ

KELİMELERİMİZ

DUYGULARIMIZ



Ben çok şanssızım

Kadersizim

Kimseye güvenmiyorum

Düşüncelerim her şeydir
Etrafa manyetik sinyal yayar.
Ve maddesel boyut kazanır ve benzeriyle eşleşir, gerçeğe döner.

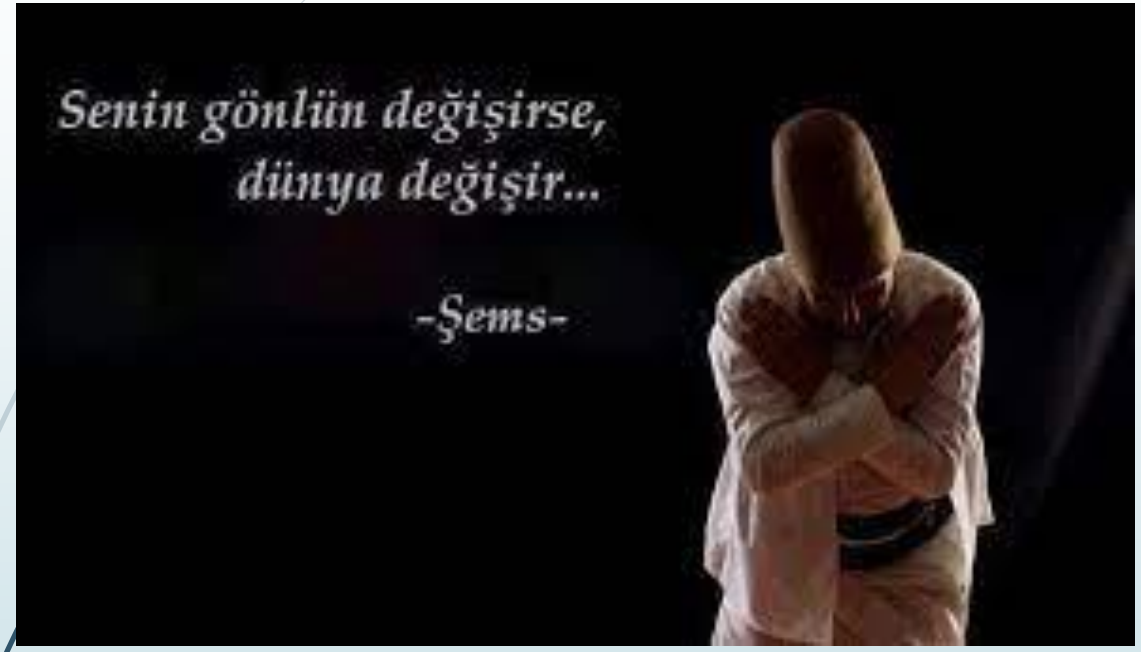
Kelimelerime duygu katarsam ve içselleştirirsem beynime yeni komut göndermiş olurum. Sağ beynim bilinçaltımla bağlantılı çalışır yani imgeleme.

Ben kimseye layık biri değilim

Ben neler çektim

Düşüncem kelimelere dönüşüyor. Ve tekrarlandıkça inancın olur. Beynin Bilinçaltın bunu kabul eder ve karşına devamlı çıkar

Sen hayattan ve insanlardan ne beklersen, insanlar sana onu verir.”



Kuantum 1900'lü yıllarda çıkıyor.
Şems-i Tebrîzî 1185-1248

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİNİN İLKELERİ

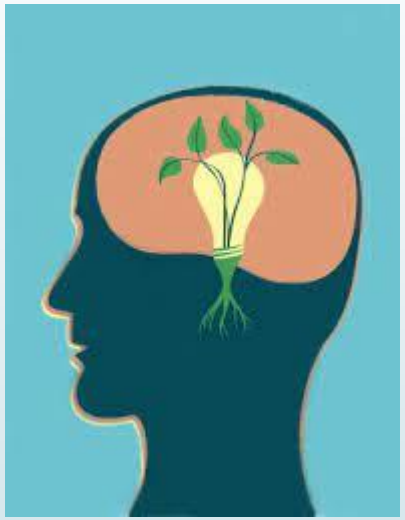
- **1) İNSAN ÇOK KATLI VE ÇOK BOYUTLU BİR VARLIKTIR**
- Derinlere inildiğinde Bilinçaltı, Öz bilinç, Ortak Bilinç'i **Evrensel bilinç** barındırıyor. İnsan bütün bu katmanların **gücünü temsil ediyor**
- **Tam insan** bu gerçeği bilir, bunu yaşar, ve bütün bilinç katmanlarını yerinde ve birbirleriyle uyumlu olarak kullanması gerektiğini bilir
- **Farkındadır.**
- **Her şey olması gerektiği gibi olduğunu bilir**

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ ve İLKELERİ

- **2) İNSAN ÖZ OLARAK MÜKEMMEL VE TAMDIR**
- Her türlü **yapıcı ve yaratıcı nitelik** bu **özün içinde saklı** biçimde bulunur
- Özgürlük ve saygıya dayalı uygun koşullar yaratıldığında öz kendini belli etmeye ve bütün ihtişamıyla açılmaya başlar. **Kendin olma duygusunu farketmesi**

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ ve İLKELERİ

- **3) HER ŞEY DÜŞÜNCEDEN DOĞAR**
- Düşünce kainatın ana maddesidir.
- Düşünce her şeydir
- Bu nedenle insan, **kendi hayatını bilerek yada bilmeyerek yaydığı düşüncelerle şekillendirir.**



KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ ve İLKELERİ

- **4) OLAYLAR «BAŞIMIZA GELEN» DEĞİL «YAPTIĞIMIZ» ŞEYLERDİR**
- Yaşadığımız her şey bir mesaj niteliği taşır . **Her mesaj bizi bize tanıtır. Ayna olur**
- Olaylarla seçimlerin arasındaki ilişkiyi takip ettiğinizde her türlü sonucun aslında bizim tarafımızdan oluşturulmuş olduğunu görürüz. **Seçtiğin olasılık gerçeğin olur.**
- **Sen neyi seçiyorsun?**

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ ve İLKELERİ

- **5) YAŞAMIN ZEKASI MÜKEMMEL VERSİYONUMUZU ORTAYA ÇIKARMAYA YÖNELİKTİR**
- Her şey kendi mükemmelliğine ve tamlığına yani en üstün modeline doğru yol alır
- İnsan özgür iradesiyle bu çekimi geciktirebilir.
- Hızlandırabilir, yavaşlatabilir.
- **Ama durduramaz**. Kısaca kendi içsel modeline ulaşmak insanın kaçınılmaz kaderidir.
- **Gerçek sen kimsin ?**

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ ve İLKELERİ

- **6) GELİŞİM ,DAİRESEL BİR DÖNGÜ İZLER VE SONSUZDUR**
- Hayat döngüsel dönemler izler. **Biri giderken diğerinin önüne açandır.**
- Her eylem ve her iş o anda o kişi için yapılabilecek en iyisi olandır.

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ ve İLKELERİ

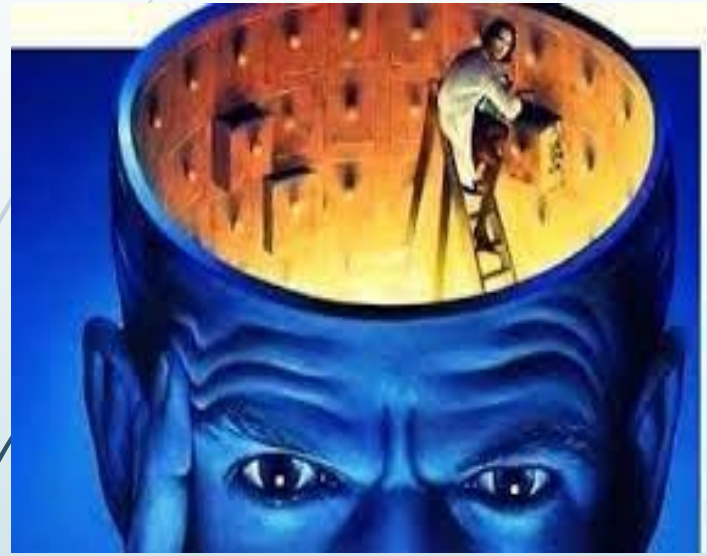
- **7) ENGELLER VE KÖTÜ GİBİ GÖZÜKEN OLAYLAR ASLINDA BİZİM YÜKSELMEMİZ İÇİN BİRER FIRSATTIR.**
- **Engeller bizim daha yukarıya çıkmamız için karşımıza çıkar. Potansiyelimizi çıkarmamıza yol açar**
- Her zorluk ve engel çözüm için düşünmek ve çareler aramak zorunda bırakır bizi. **Biz düşünmeye başlarız**
- Bize kötülük yapanlar kendi **gönlümüzdeki kirleri temizleyen yardımcılardır**. Onlar bizim düşmanımız değildir
- **Kötülük, bize tutulmuş ayna gibidir**. Bize güçsüzlüğümüz ve eksik yanlarımızla ilgili resimler sunar

KUANTUM VE BİLİNÇALTI

KUANTUM _ BİLİNÇALTI

- **ZİHİN:** Düşünür, hisseder, karar verir, hayal eder, ister, yürür, beyin, kurar . Zihin – Beden bir bütündür
- **BİLİNÇ:** Kendimizden haberdar olmamızdır. Deneyimlediğiniz her şeydir. Aklımıza takılan şarkıdır, çikolata yerken k mutluluğun, tarçın kokusundan rahatsız olmandır. Farkında olarak bir konu hakkında akıl yürüttüğümüz beynimizde gelişen bir durum. Sonsuz olasılıklardan seçtiğimiz durum. Buzdağının görünen %5
- **BİLİNÇALTI :** Bilinçaltı buzdağının görünmez kısmı %95 . Kütüphanedir. Bilincin emrinde çalışan bir mekanizmadır. Zihnimiz saniyede 400 milyar bit bilgiyi alır ve bilinçaltına kaydeder. Biz 2000 bit bilgiden haberdar oluruz.

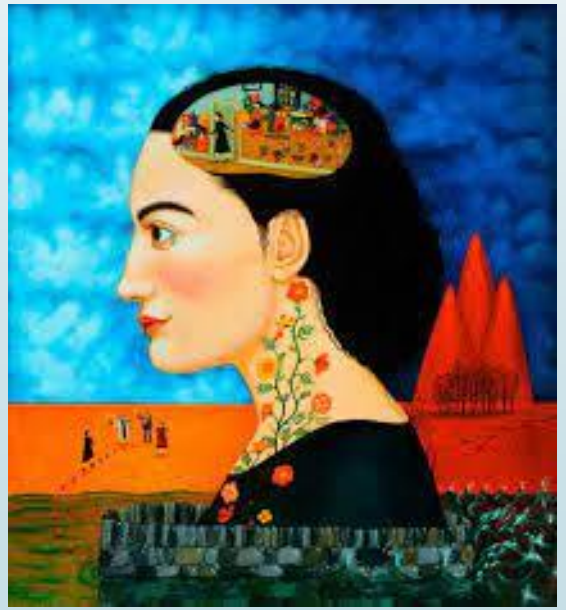
KUANTUM _ BİLİNÇALTI



- **BİLİNÇALTI :** Bilinçaltımız mıknatıs gibidir. Çok güçlü bir çekim gücüne sahiptir. Bilinçaltımızda hangi kayıtlar varsa o kayda uygun yaşam deneyimi çekeriz
- **BİLİNÇALTI :** Bizimle konuşur. İçimizdeki ses, rüya, sezgi gibi. 7/24 çalışır. Otomatik pilot gibi tüm bedeni yönetir. Sinir sistemi nefes, dolaşım gibi.
- **BİLİNÇALTI :** Deneyimleri anılar şeklinde depolar. Telkini sever. Sorgulamadan ikna olur. Şaka bilmez. Emir gibi algılar.
- **BİLİNÇALTI :** Tüm inançları doğrultusunda frekans oluşturup yayımlar, gelen frekansları algılar. Biz uyurken bile o frekans alır. Sınırsızdır, duygularla görsellerle sembollerle çalışır.

KUANTUM _BİLİNÇALTI

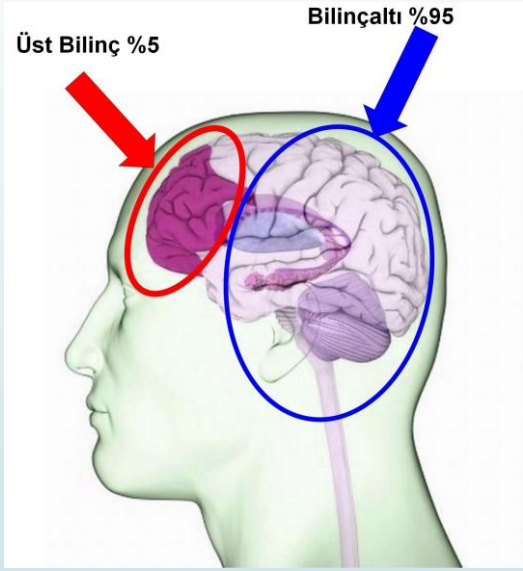
- **BİLİNÇALTI :** -me –ma eklerinden anlamaz. Koş**ma** / iç**me** / hız yap**ma**
- **BİLİNÇALTI :** Zaman kavramı olarak sadece «an»'dır. Bilinçli zihin gibi geçmişi ve gelecek bilmez. 5 yaşında bir çocuktur. Şimdiki zamanı bilir
- **BİLİNÇALTI :** Kararları bilinçli zihin söyler ama bilinçaltı alır.
- **BİLİNÇALTI :** Anne karnına düştüğün andan itibaren hatta dedelerden atalardan gelen kodlarla şekillenir. Kayıt almaya başlar.



KUANTUM _ BİLİNÇALTI

- **ÜST BİLİNÇ :** Yaratıcı güçle bağlı olduğumuz alandır. Bizi diğer türlerden ayıran şeydir. **Alın lobu** beynin; niyet, karar, davranış düzenleme ve ilhamdan sorumlu olan bölgesidir .
- Her türlü oluşum ve bilgi bize üst bilinçten gelir.
- **Bilinç üstü alan gelecek ile ilgilidir**. Henüz işlenmemiş saf enerji vardır.
- Saf enerjiye form verebilmek ancak bilinçaltını kapatıp bilinci temizledikten sonra mümkün olabilir.
- Saf enerjiye saf düşünceyle erişilebilir.

Alın lobu; İnsan beynin medarı iftiharıdır



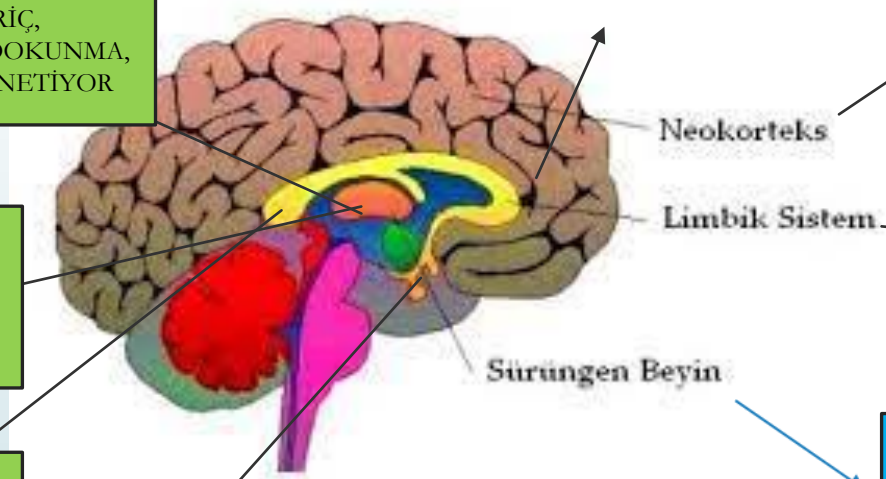
BEYNİN 3 KATMANI

PREFRONTEL KORTEKS
BEYNİN CEO'SU.ÇOK GÜÇLÜDÜR
1 NÖRON 10.000 NÖRON SİNAPS KURAR
NASIL ?? ÇÖZÜM YERİ

MANTIKLI MIYIM?
NE ÖĞRENEBİLİRİM?,NASIL BAŞARILI OLURUM?

TALAMUS
KOKU HARİÇ, GÖRME,DUYMA,DOKUNMA, TAT ALMAYI YÖNETİYOR

DÜŞÜNEN BEYİN (YENİ BEYİN) 'KONUŞMA,ÜRETME,ÇÖZÜM KATMANI'



HİPOTALAMUS
HORMONLARI, UYKUYU,CİNSELLİK,BESLENME DÜZENLİYOR.

DUYGUSAL BEYİN 'SAĞLIK,ZEVK,DUYGULAR,ANILARLA İLGİLİ KATMAN'

SEVİLİYOR MUYUM?
DEĞERLİ MİYİM?
EĞLENCELİ MİYİM?

HİPOKAMPÜS
HAFİZA VE BELLEKTEN SORUMLU YENİ BİRŞEYLER ÖĞRENMEK.

İLKEL BEYİN_ESKİ BEYİN 'HAYATTA KALMA, VÜCUT FONK.,REFLEKS VAR,YÖNETME KATMANI'

YA İŞSİZ KALIRSAM?
YA KİRAMI ÖDEYEMEZSEM?
AÇLIKTAN ÖLÜR MÜYÜM?

AMİGDALA BEYNİN KORKU, ÖFKEYE YÖNELİK ANA KONTROL NOKTASIDIR
NEDEN?? SORUN YERİ

% 2 yer kaplar.%25 ene3rji harcar. Oksijen su glikoz alarak enerji sağlar

NÖRONLARIMIZ

- Beynimiz nöron denilen. **100 milyar** sinir hücresinden oluşur. birleştiklerinde nöron ağları oluşturan minik dalları vardır.
- Buna **sinaps** denir. Bağlandıkları her yer bir düşünce ya da anıya yuvadır.
- Ne kadar çok tekrar o kadar kodlar yenilenir
- Tek başına pozitif düşünce bilinçaltı zihnini kontrol edemez. **Beden ve zihin savaş halinde olmamalı.**
- Rutinlerimiz bizi geçmiş benliğimize bağlar. Tüm duygular bilinçaltında kayıtlı. Ve nöronlar çok kuvvetli ve etkili.
- Yaşadığınız her duygusal deneyim, nöronların molekülerindeki değişiklikleri tetikleyerek, birbirlerine bağlanma şekillerini yeniden belirler

- Beynimiz gördüğüyle hatırladığı arasındaki farkı asla bilemez. Hayal mi gerçek mi anlamıyor Çünkü aynı sinir ağları ateşlenir. O yüzden **imgeleme** çok önemli.
- Bir şeyi tekrar etme hücreleri uzun süre bağlar
- Eğer her gün sinirlenir, bağırır, acı çeker, şikayet eder vs konumundaysanız bu ağları tamamen birbirine bağlarsınız.
- Yeni nöronlar oluşturduğunuzda değişim başlar. Yeni nöron demek yen inanç demektir

AKSİYON PLANI

- Yaşadığımız hayatları olasılıklar içinden seçerek biz oluşturuyoruz
- Zengin ,mutsuz, başarılı- başarısız olmak , öfke i kıskançlık, bu olasılıklar içerisindeki seçimi bilinç ve bilinçaltından yaydığımız sinyallerle biz yapıyoruz.
- Yaşadığımız hayatı biz seçiyorsak, bilinç düzeyinde bir karar verelim, nasıl bir hayat yaşamak istiyorsun
- **Önce bunu düşün ve yaz. Ve eyleme geç** Yazdığın hayat gerçekleşecek.
- Burada en önemli olan nokta; **OLABİLİRLİĞİNE İNANDIĞIN ŞEYLERİN GERÇEKLEŞECEĞİNİ UNUTMAMAN.**
- Yazdığınız hayata güzel bir isim ver. İmgelemeyle birlikte çapalama yap.
- 21 gün boyunca arzu ettiği hayatı zihninde canlandır

EVRENDE 2 BÜYÜK ENERJİ VARDIR KORKU VE SEVGİ

- Korku sadece düşme ve ses. Onun dışındaki korkular öğretilmiş korkulardır
- Korkunun geçmişten geldiğini hatırlarsak şu anda veya gelecekte korku içinde olmayız
- Korkulacak tek şey; korkunun kendisidir.
- Korkuyu tespit etmek önemlidir, çünkü korkularınızın ne olduğunu bildiğinizde, artık onlardan korkmak zorunda olmazsınız.
- Korkularımızı görmeye izin verene kadar, onların çoğunu bilmiyoruz. **Yüzleştiğinde korku belirginleşir**

- Niye korkuyorum?
- Niye değişmek istemiyorum?
- Değişirsem ne olur?
- Neye bağımlıyım?
- Neyi bu kadar bırakmak istemiyorum?
- Niye değişmekten korkuyorum?
- Beni korkutan şey nedir?
- **Bizi korkutan şey aynı zamanda en heyecanlandıran şeydir.**
- Bizler de atom yapısından oluştuğumuz için aslında hayatımızda sayısız kuantum sıçraması yapıyoruz. Kuantum sıçraması pozitif bir yönde olduğu gibi pozitif olmayan bir yönde de olabilir.
- Korkularımız da bize sıçramalar yaptırır. Sürekli aldatılmaktan korkan ve bunu düşünen kişi, oldukça yoğun olan korku enerjisiyle elektronlarını bir üst orbitaline sıçratır. Tüm **düşüncesini , odağını , enerjisini** oraya verdiğinde evet bir gün aldatılır. Bilinçaltını haklı çıkarır .

EN ÇOK GÖRÜLEN NEGATİF İNANÇ VE DUYGU

- Yetersizlik
- Değersizlik
- Kendini sevmeme
- Güvensizlik

Kıyaslanma
Kıskançlık
Öfke
Başarısızlık
YETERSİZLİK
Sevgisizlik
Değer verilmeme
Görülmeme
Eleştirilme
DEĞERSİZLİK
Eleştirilmek
Sevilmemek
Kendinde hata bulunması
Yargılanmak
Kendini sevmeme
Terkedilme
Sözünde durulmama
Anne Baba güvenmeme
Tedirginlik ve Endişe
GÜVENSİZLİK

KORKULARIMIZ

- Acı çekme
- Hastalık
- Aşağılanma
- Güçsüzlük
- Suçlanma
- Yetersizlik
- Güvensizlik
- İncitilme
- Ölüm
- Yokluk
- Vazgeçme
- Parasızlık
- Sevilmeme
- İstenmeme
- Kendini ifade edememe
- Aldatılma
- Kaybetme
- Dışlanma
- Kandırılma
- Yalnızlık
- Reddedilme
- Yok olma
- Değersizlik
- Başarısızlık
- Acizlik
- Ayrılık
- Terk edilme
- Çaresizlik
- Onaylanmama taktir edilmeme
- Esir olma

Bu korkuları düşündüğümüz ve zihnimizde tuttuğumuz sürece bunları kendimize mıknatıs çekiyoruz.

- Her korkunun temelinde farklı bir içgüdü ve ihtiyaç yatar.
- Bu nedenle gerek değersizlik, gerekse başka bir korku ile yaşayabilmek için öncelikle onun **kökenini, nedenini ve orada duyulan ihtiyacı** anlayabilmemiz gerekiyor.
- **Değersizlik size neyi hatırlatıyor?**
- **Neden korkutuyor?**
- **Bu duygu daha önce hayatın herhangi bir anında yaşadığınız bir yaşantıyı anımsatıyor mu?**
- **Bu korku zihninizde hangi düşünceleri ortaya çıkarıyor?**
- **Bu korkuyla birlikte içsel sesiniz neler söylüyor?**
- **Kökenini bulabilir; ondan kaçınmadan, yüzleşerek, ona nazik bir şekilde yaklaşarak ortaya çıkan ihtiyacınızı giderebilirsiniz.**
- **O korku bir canavar değil; o sizi hayatta tutmaya çalışan, korumaya çalışan yanınızın yansıması. Onun ihtiyacını giderip, onunla birlikte yaşayabilirsiniz.**

- **NASIL BAKARSANIZ SONUÇ ÖYLE OLACAK**
- Sonuç; sağlık problemleri, psikolojik problemler
- Ne verirsek onu alırız. Acı çekiyorsak zihnimiz ve bedenimiz o acıyı taşır. Devamlı bunu düşündükçe alana o enerji yayarız. Frekansımız 20 ‘dir. Kollektif bilinçte bu enerjiyi de çekeriz.
- **Ve en önemlisi; bize acı çektiren kişileri çeker dururuz.**

KALIPLAŞMIŞ(KÖK) İNANÇLARIMIZ

- Parayı kim kaybetti de ben bulacağım
- Erkeklerin hepsi böyle, güven olmaz aldatırlar.
- Kadınlar dır dır eder dururlar.
- Ne zaman gülsem arkasından ağlarım
- Ben şanssızlığın tarifiyim
- Para insan elinin kiridir.
- Zenginler mutsuzdur
- Çok para haramsız olmaz
- Kızını dövmeyen dizini döver
- Hayat çok zor.
- Can çıkar huy çıkmaz
- Parayı bulan erkek karısını hemen aldatır
- Ben düzeleceğime inanmıyorum

BU DÜŞÜNCELER BANA MI AİT?

BUNLARI KİMDEN SATIN ALDIM?

BİRÇOK OLASILIKTAN BUNLARI NİYE DÜŞÜNÜYORUM?

BUNLAR BANA AİT DEĞİL ! KENDİ İNANÇLARIMI OLUŞTURMALIYIM

KÖK İNANÇLARINI BULMA ÇALIŞMASI?

HAYATIMIN HANGİ ALANINDA SORUN YAŞIYORUM?

KONUYLA İLGİLİ MEDİTASYON

BENİ KORKUTAN NEDİR?

İNANÇLARIM HEDEFİME ULAŞMAM İÇİN ENGEL Mİ?

BEN ŞİMDİ NEREDEYİM?

NEREYE GİTMEK İSTİYORUM?

HANGİ KAYNAKLARA SAHİBİM?

EĞER ÖYLEYSE BUNLARI DEĞİŞTİRMEK İÇİN NASIL DÜŞÜNMELİYİM?

İyiyi ve kötüyü zihnimizde yaratıyoruz

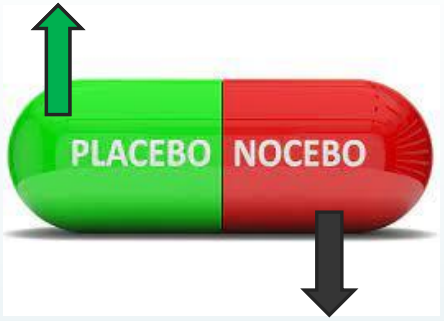
- Plasebo ve nosebo etkileri, beklenti ve inançlarımızın sağlığımız üzerindeki pozitif ve negatif yansımalarını açıklamak için oluşturulmuş terimlerdir.
- Bir ilacı kullanmayı "kabul ederken" veya bir tedaviye "razı olurken" aklımızdan geçen düşünceler, vücudumuzda sandığımızdan daha büyük bir etkiye sahip.

- Plasebo etkisinde, beynin normalde yemek, uyku ve seks gibi doğal ihtiyaçlar karşılandığında uyarılan "ödül" bölgesi aktive olur. Bunun sonucunda artan dopamin salgısı, kişinin kendini daha iyi hissetmesini ve şikayetlerinin hafiflemesini sağlar.
- Nosebo etkisinde ise kişinin olumsuz koşullara yenik düşeceğine yönelik inancı, vücudun zihinsel ve fiziksel dayanıklılığına zarar vererek kişiyi güçsüz kılar.

İnanç ve beklentilerimiz farkında olmasak da, en büyük itici gücümüz, yaratabileceğimiz mucizelerin kaynağıdır.

Bilimsellikten ayrılmadan Gücünüzün ve yapabileceklerinizin farkında olalım

Zihin + düşüncelerle sağlığını iyileştirir



Zihin – düşüncelerle meşgul olduğunda sağlığına zarar verir

Peki ama nasıl oluyor da, bizim inancımız onca şeyi bir araya getiriyor? Nesneleri? Olayları? Kişileri?

- Kuantum fiziği her durumda önümüzde sonsuz olasılıklar olduğunu ve bunlardan sadece birine bağlandığımızı ve gözlemlediğimizi söylüyor.
- Bunlardan birini gözlediğimizde ve seçtiğimizde deneyimliyoruz. Bunu da çoğu zaman bilinçaltımızla yapıyoruz.
- Bilinçli zihnin ve bilinçaltı zihnin uyumluysa olumlu yönde deneyimliyorsun, değilse aksi yönde.
- Bu düşünceler bilinçaltında varlıklarını sürdüyorlar, nöronlar ateşleniyor, vücudumuza hükmediyorlar. Beynimize çağrı yapıyorlar. Beyin bu çağrıya uymak için buna uygun düşünce arıyor buluyor ve deneyimliyorsunuz.
- Bulunca hipotalamus peptit bağlarını pompalamaya başlar. Peptitler hücreleri doyurmaya başlar. Bu döngü sürekli dönüp duruyor.
- Çocukken kurulan nöron ağları theta ve alfa frekansında oluştuğu için çok etkili ve kuvvetlidir.

Aynı şeyleri yaşadığında sor kendine!

- Dr. Joe dispenza'nın dediği gibİ;

Niye aynı gerçekliği yaratıp duruyorum?

Niye tekrar tekrar aynı işleri üstleniyoruz?

Niye aynı ilişkilerin içindeyiz?

Çevremizde var olan sonsuz potansiyel ve olasılıklar varken nasıl oluyor da aynı gerçekliği yaratmaya devam ediyoruz?

- Bu durumla yüzleşmekten korkuyoruz.
- Bu işi beceremedim, yapamadım demekten korkuyoruz
- Çünkü ya bizi **değersiz ya da yetersiz bulabilirler**
- **Bilinçaltımız bize değersiz/yetersiz olduğumuzu bağırıyor.** Sus diyoruz, sa tekrar bağırıyor. Hücreler bundan besleniyor ve bilinçaltınız sizi kendinizin değersiz hissedeceğiniz durum olay kişilerle karşılaştırıyor. Ve siz bu şekilde düşüncelerinizle beynimizde nöronları iyice kuvvetlendiriyoruz.
- Bizi değersiz hissettiren nedir? İlk bu duyguyu nerede hissettik?

ÇOCUKLUKTA ANNE BABA İLİŞKİNİZE BAKIN

ANNE YA DA BABANIZIN İŞ DURUMU NASILDI?

SİZE NASIL DAVRANIRLARDI

İŞ YERİNDE MÜDÜR,PATRON İŞ ARKADAŞLARIN NASILDI?

OKUL HAYATINIZ VE ÖĞRETMENİNİZ NASILDI?

İLK SEVGİLİNİZ İLK İLİŞKİNİZ NASILDI?

ANNE YA DA BABANIZDAN KORKARMIYDINIZ?

NE YAPMAK LAZIM?

- Korkuyla yüzleşmek
- Bunu kabul etmek / sindirmek / affetmek
- Suçlu aramayı, hata aramayı, bahane /mazaret bulmayı bırakmak
- Kendi içimize dönmek
- Yeni inançlar/ kodlar oluşturmak
- Bunları defalarca tekrarlamak.
- Yeni inançları duygunda düşüncende davranışta yaşamak.
- **KORKULACAK TEK ŞEY KORKUNUN KENDİSİDİR**
- **BEYİN FIRTINASI TEKNİĞİ**
- **İMAGİNASYON**
- **OLUMLAMA**
- **-MIŞ GİBİ OLMAK**

- Hayalimizi çağırmamız lazım ,Defalarca Duymamız ve duyurmamız lazım
- Burada tekrar ve frekans çok önemli
- Çağırmamız için resimler koyacağız baktığımız yerlere
- Yazılar yazacağız, dillendireceğiz, anlatacağız, tereddüt etmeden
- Çocukluğumuzdaki gibi onunla yatıp onunla kalkacağız
- **Çünkü dillendirdiğimiz her hayal hissettiğimiz her hayal gibi dalga halinde gelir yayılıyor**

Semih Yalman

İş adamı

Semih Yalman, Türk akademisyen, iş adamı ve yazar. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Batı Dilleri ve Edebiyatı lisans, Harvard Business School AMP173, INSEAD ve Darden üniversitelerinde ...

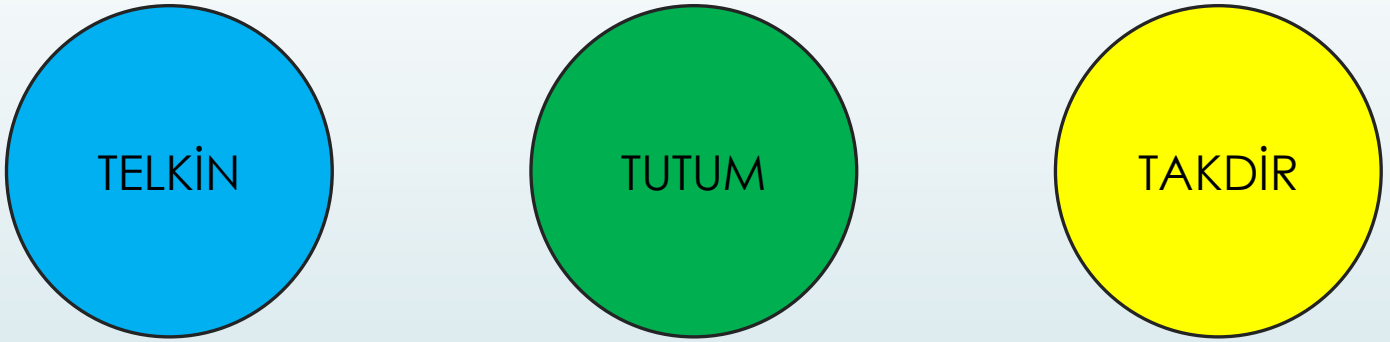
Vikipedi

KALP ODAKLI DEĞİŞİM TEKNİĞİ

- Derin bir nefes alın. Gözlerinizi kapatın ve kaslarınızı rahatlatın. Gökyüzünde bir bulutu izler gibi sorununuzu canlandırın.
- Derin bir nefes daha alın. Nefesinizi içinize çekerken gittikçe sakinleşen zihin enerjinizi bilincinizin yavaşça kalbinizle birleştiğini hissedin. Rahatlayın, gevşeyin, bütün endişelerinizi bırakın. Bilincinizi esas konuya odaklayın.
- Gevşemeye devam ettikçe sizi mutlu eden değerini bildiğiniz ya da daha önce gördüğünüz güzel bir yeri hayalinizde canlandırın. Bütün detayları hayal edin. Ve kendinizi bu resmin tam merkezine koyun. Bu görüntüyü iyice yakınlaştırın, kendinizi bu resmin içine sokun, görüntüyü canlı renkli bir hale getirin.
- Rahatlamış mutlu ve huzurlusunuz. Gülümseyin. Elinizi kalbinize koyun. Huzurun kaynağı değer bilmenin ve minnettarlığın sıcak duygusudur. Bu duyguya tutunun
- Hayatınızın değer kazanması için onun değerini bilerek enerjiyi açığa çıkarın.

Neşe ve minnettarlık içinde yaşıyorum
Hayatıma ve kendime daha fazla değer veriyorum

3 T



Beynimiz 3 şeye çok duyarlıdır

TELKİNLER VE AFİRMASYONLAR

- Afirmasyon/Olumlama
- Hem kelimelerin gücünü taşır, hem sinaptik bağlantı yapar hem de bilinçaltı kodlama yapar. Söz hem zehirdir hem şifadır
- Gandhi'nin de dediği gibi;
- Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelere dönüşür...
- Düşüncelerinize dikkat edin, duygulara dönüşür...
- Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür...
- Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür...
- Alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür...
- Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür...
- Karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür…

- Olumlama cümleleri bilinçaltına etki edecek şekilde planlanır.
- **Şimdiki zaman ya da geniş zaman kullanır** ve tamamen **pozitif** olacak şekilde kurulur. Bu cümleler bir anda etki etmez.
- Ama kullandıkça hayatınıza güçlü bir şekilde etki edecektir.
- Her gün birkaç defa yazılabilir ya da hafif ses tonuyla tekrar edilebilir. Dilerseniz de bir kayda alınıp oradan dinlenebilir.
- Sürekli olan bir damlanın taşı kayayı parçaladığı gibi bu cümleler de ilgili alan doğrultusunda çok büyük güce dönerler ve ilgili noktada beyine, bedene, duyguya, düşünceye ve bilinçaltına etki ederler.
- Kısacası bizlerin istenilen noktada dönüşümümüz için bu afirmasyonlar bizler için büyük araçtır.

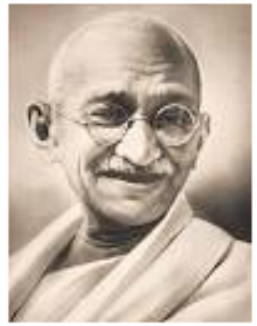
- **Afirmasyonlar:**

- Seni motive eder
- Odaklanmaya yardımcı olurlar
- Size yeni olasılıklar açabilirler.
- Düşünce şeklinizi değiştirmeye yardımcı olabilirler
- Potansiyelini ortaya çıkarabilirler
- Hayatınızın herhangi bir yönü için uygulanabilirler
- Tekrarlanan olumlu cümleler şüphe ve güvensizliği ortadan kaldırabilir.
- Pozitif ve olumlu düşünceye yardımcı olurlar.
- Bilinçaltına giren negatif kayıtları temizlemeye yardımcı olabilirler.

- Düşünceleriniz pozitif olsun, çünkü düşünceleriniz sözleriniz olur.
- Sözleriniz pozitif olsun çünkü sözleriniz davranışlarınız olur.
- Davranışlarınız pozitif olsun çünkü davranışlarınız alışkanlıklarınız olur.
- Alışkanlıklarınız pozitif olsun çünkü alışkanlıklarınız değerleriniz olur.

- Mahatma Gandhi

Mahatma Gandi (Mahatma Gandhi)

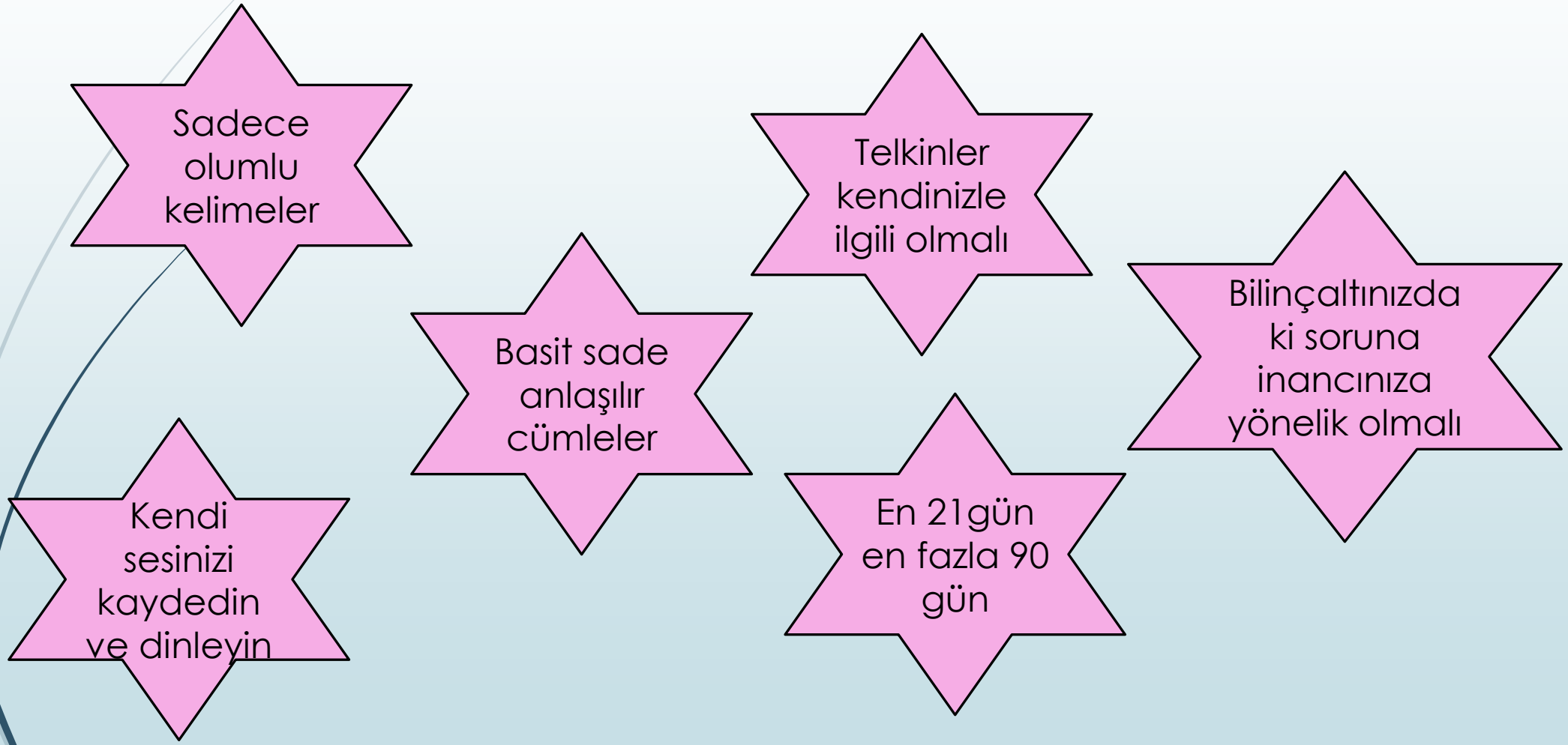


Mohandas Karamçand Gandi, Hindistan'ın ve Hindistan Bağımsızlık Hareketi'nin siyasi ve ruhani lideri. Görüşleri Gandizm olarak anılır. Kötülüğe karşı aktif ama şiddetsiz direniş ve gerçek ile ilgili olan Satyagraha felsefesinin öncüsüdür. Vikipedi

Doğum tarihi: 2 Ekim 1869, Porbandar, Hindistan

- **Kelimelerin bizleri üzmeye, sinirlendirmeye, öfkelendirmeye, enerjimizi düşürmeye, başarısız kılmaya, vazgeçirmeye hatta hasta etmeye güçleri varsa tersini yapmaya neden güçleri olmasın?**

DOĞRU OLUMLAMA NASIL OLMALI?


Sadece olumlu kelimeler
Telkinler kendinizle ilgili olmalı
Bilinçaltınızda ki soruna inancınıza yönelik olmalı
Basit sade anlaşılır cümleler
Kendi sesinizi kaydedin ve dinleyin
En 21gün en fazla 90 gün

BOLLUK, BEREKET VE PARA TELKİN VE AFİRMASYONLARI

- Evrenin bolluğu ve bereketi aldığın her nefeste bana doğru akıyor
- Para bana çoğalarak geliyor
- Arzu ettiğim her şeyi gerçekleştirecek maddi ve manevi güce sahip oluyorum.
- Bolluk ve bereketin sınırsızlığını ve sonsuzluğunu tüm hücrelerimde hissediyorum-
- Bolluk ve bereket enerjisi bana akıyor
- Paranın görevi daima bana akmak oluyor
- Ben parayı ve bolluk, bereket enerjisini seviyorum
- Ben çok parayı hak ediyorum

SEVGİ AFİRMASYONLARI

- Mutluluk tamamen kendimle ilgili bir duygudur.
- Ben kendimi seviyorum.
- Ben yaşamı ve yaşamayı seviyorum.
- Benim tüm ilişkilerim sevgi üzerine kuruluyor
- Ben sevgiyi yayarım
- Benim her halimde sevgi hâkimdir
- Benim her davranışım sevgi iledir

BAŞARI-ÖZGÜVEN-ÖZSAYGI AFİRMASYONLARI

- Her şey yoluna giriyor. Kendime Güveniyorum
- Ben kazanan bir insanım
- Ben işimi en iyi yapıyorum
- Sosyal becerilerim çok yüksek
- Herkesten daha başarılı oluyorum.
- Yeteneklerime güveniyorum
- Benim özgüvenim var

İLİŞKİLER VE AŞK AFİRMASYONLARI

- Etrafım sevgi ile çevrili ve her şey yolunda.
- Kalbim her zaman sevgiye açık ve aşkı yayıyorum.
- Bütün ilişkilerim uzun ömürlü ve sevgi dolu.
- Eşim hayatımın aşkı ve onu seviyorum
- Hayat arkadaşım beni onu sevdiğim kadar seviyor.
- Kendimi ve herkesi seviyorum ve herkes beni seviyor.
- Gittiğim her yerde aşkı

YARATICI İMGELEME NASIL OLUR?

- Yaratıcı imgeleme, yaşamınızda olmasını istediğiniz şeyleri yaratabilmek için hayal gücünü, düş gücünü kullanma tekniğidir.
- Yaratıcı imgeleme yeni, yabancı, olağandışı bir şey de değildir. Çünkü onu her gün, daha doğrusu her dakika kullanıyorsunuz zaten. Bu sizin doğal düş gücün üzdür, ki o, evrenin, farkında olarak ya da olmayarak daima kullandığınız temel yaratıcı enerjisidir.
- Farkına varsak da varmasak da devamlı yaratıyoruz. Bir şeyi düşünür veya hissedersek O „olur". Dikkatimizi neye verirsek, bir süre sonra, istesek de istemesek de onu yaratırız.
- "Ne istediğinize dikkat edin " deyimini duymuşsunuzdur. Evet, çok doğru ama duygu ve düşüncelerinizi nereye koyduğunuza dikkat edin. Onlar sizin yaratımlarınızdır.
- Ortaya koymanın 3 temel adımı vardır. Kavrayın (istediğiniz nedir?). inanın (her yönüyle olmuş gibi davranın). Sonra da alın. Kendinize teşekkür edin.

ETKİLİ İMGELEME YAPMAK İÇİN 4 ADIM

- **1-Hedefinizi Belirleyin**
- Sahip olmak, uğrunda çaba göstermek, gerçekleştirmek ya da yaratmak istediğiniz şeye karar verin. Bu bir iş, bir ev, bir ilişki, geçirmek istediğiniz bir değişim, refaha kavuşmak, daha mutlu bir ruh hali, daha sağlıklı olmak, güzelleşmek, daha iyi bir fiziksel duruma gelmek herhangi bir şey olabilir.
- Önce gerçekleşebileceğine inandığınız, yakın bir gelecekte gerçekleşebileceğini hissettiğiniz hedefler belirleyin. Böylece kendi içinizde oluşacak aşırı olumsuz bir direnişle başa çıkmak zorunda kalmaz ve yaratıcı imgelemeyi öğrenirken başarıya ulaşma duygusunu en üst düzeye çıkarabilirsiniz.
- Sonraları deneyimli hale gelince, daha zor ve çaba gerektiren sorunları ele alabilirsiniz.

ETKİLİ İMGELEME YAPMAK İÇİN 4 ADIM

- **2-Net Bir Fikir ya da Görüntü Yaratın**
- Gerçekleşmesini istediğiniz şeyi ya da durumu, olmasını istediğiniz biçimiyle hayalinizde canlandırın ya da düşünün.
- Ancak bu şeyi şu anda gerçekleşmiş gibi, zaten olmuş gibi düşünmeye, öyle hissetmeye çalışmalısınız. Şimdi kendinizi o durumun içinde, arzu ettiğiniz şekilde görmeye çalışın ve sahneye mümkün olduğunca çok ayrıntı katın.
- Eğer isterseniz (daha sonra ayrıntısıyla açıklanacak) bir hazine haritası yaparak bu şeyin ya da durumun gerçek bir fiziksel resmini de oluşturabilirsiniz. Bu zorunlu olmayan, isteğe bağlı bir adımdır ama genellikle işe yarar ve de eğlencelidir!

ETKİLİ İMGELEME YAPMAK İÇİN 4 ADIM

- **3-Sık Sık Üzerine Odaklanın**
- Arzu ettiğiniz şeyin fikrini ya da görüntüsünü hem sessiz meditasyon seanslarında hem de gün boyunca aklınıza gelen her an sık sık zihninizde canlandırın. Bu şekilde, o yaşamınızın ayrılmaz bir parçasına dönüşür; sizin için giderek daha gerçek hale gelir ve siz de giderek onu daha başarıyla zihin ekranınıza yansıtabilirsiniz.
- Arzuladığınız şeye tam ve net, ama hafif ve yumuşak bir şekilde odaklanın. Bunun için, çok fazla uğraştığınızı ya da ona aşırı ölçüde bir enerji yüklediğinizi hissetmemeniz önemlidir bu yardımdan çok engel oluşturur

ETKİLİ İMGELEME YAPMAK İÇİN 4 ADIM

- **4- Ona Pozitif Enerji Yükleyin**
- Hedefinize odaklanırken onunla ilgili olumlu, yüreklendirici şeyler düşünün. Bu arada kendi kendinize güçlü, olumlu bildirimlerde bulunun; elde etmek istediğiniz şeyin var olduğunu, size geldiğini ya da gelmekte olduğunu söyleyin.
- Kendinizi, arzuladığınız o şeyi alırken ya da kazanırken görmeye çalışın. Bu olumlu bildirimlere "onaylamalar" denir. Onaylamaları kullanırken, taşıdığınız kuşku ya da güvensizlikten geçici olarak kurtulmaya; onları, hiç olmazsa o anlık saf dışı etmeye çalışın ve arzuladığınız şeyin gerçekleşmesinin mümkün olduğunu, onun gerçek olduğunu hissetmeye çaba gösterin.

- Shakti gawain_Yaratıcı imgeleme kitabından alıntıdır.

HAYATIMIZA İSTEDİKLERİMİZİ NASIL ÇEKERİZ? MEDİTASYONU

hayalin için
e geçmek

- Gözlerinizi kapatın ve nefesle gevşeyin. Zihniniz rahatlıyor. Dingin bir zihin ve hayaline odaklanıyoruz.
- Karşınızda kendi hayalini inşa etmeye başla. Neyi imgelemek nerde nasıl yaşamak istiyorsun? Bu tamamen sana bağlı.
- Yavaş yavaş bütün hayalini inşaa etmeye başlayabilirsin. Detayları güzellikleri hepsini zihninde gör ve oluştur. Bu hayalini ne kadar istiyorsun? Gerçekten ne kadar istiyorsun? Buna tüm beden ve kalbinle inanırsan yeni bir gelecek yaratmış olacaksın ve bir adım daha hayaline yaklaşacaksın
- Yukarı çık ve yukardan hayaline bak. Ne görüyorsun? Nasıl görüyorsun?
- Şimdi derin bir nefes al ve elini kalbine koy
- İnşaa ettiğin hayalin içinde yaşamaya başladığında ne hissederdin? Bu hayal kalbinde nasıl bir his uyandırdı? Hayaline öyle bir tutun ki , içinde dolaş, karşında gör, tüm hücrende yaşa ve hisset.
- Şimdi bu hayalini küçült küçült al ve kalbine yerleştir. Bu sana ait bir hayal. Yarının gerçeği olacak. Şu andan itibaren her kalbin atışında bunu gerçekleştirmek için harekete geçeceksin
- Yavaşça gözlerini açıp buraya gelebilirsin

EVRENSEL YASALARI_ÇEKİM YASASI

- Evrende her şey enerjidir ve her enerji kendine benzeyen diğer enerjileri çeker.
- Bizler bilinçli ya da bilinçsiz olarak sürekli bir şeyleri hayatımıza çekiyoruz. Her neye odaklanıyorsak buna enerji gönderiyor ve bu olasılığı hayatımıza dahil ediyoruz.
- Çekim yasası sizin ona inanıp inanmamanızla ilgilenmez. Her zaman işbaşındadır. Bilinçsizce ürettiğimiz düşünceler kendi frekansına uygun insan ve olayları hayatımıza çekiyor. Sende ne varsa onunla eşleşirsin
- Bu yasayı iyi anlarsanız istediğiniz şeyi hayatınıza çekmek için bilinçli olarak çalışabilirsiniz.
- Zihinsel disiplin elde edeceksiniz.
- Bu yasayı iyi kullanmak için ne istediğinizi netleştirin ve sanki istediğiniz olmuş gibi canlı duygular üretin,
- imgeleme yapın .
- Vision Board oluşturun

EVRENSEL YASALARI_DENKLİK YASASI

- Fiziksel boyutta olan her şeyin zihinsel ve spritüel boyutta da karşılığı vardır.
- Evren sonsuz sayıda olasılıklarla doludur ve her biri gerçekleşene kadar hepsi vardır. Olan şey ise insanın farkındalığı ve gözlemidir.
- İnsan bir olasılığı gördüğü anda onu gerçeğe çevirir.
- Evrendeki tüm potansiyellerin ,tüm olasılıkların aynı anda var olmasını sağlayan yasa bu yasadır.
- Denklik yasası bize şunu öğretir.
- **Her şey mümkündür ve aklınıza gelen her olasılık vardır. Hiç bir şey imkansız değildir.**
- Yaşamınızda yeni bir olasılığı gerçekleştirmek için harekete geçmeyi öğreneceksiniz
- Düşüncelerinin kendi gerçekliğini yarattığını net olarak anlayacaksınız
- İstediğiniz olasılıklara yoğunlaşmayı öğreneceksiniz.

EVRENSEL YASALARI_NEDEN SONUÇ YASASI

- Bu yasa “ne ekersen onu biçersin” şeklinde tanımlanan bir yasadır.
- Enerji dairesel hareket eder ve evrene gönderdiğiniz her enerji size geri döner. Gönderdiğiniz enerjinin olumlu olumsuz olması da bu süreci değiştirmez.
- Bir şeyden korkmak ama sonrasında bir umut beslemek ,bir şeyi istemek ve sonra vazgeçmek gibi durumlarda enerjiler birbirini etkisiz hale getirir
- Herkesin özgür irade seçimlerine saygı duyun. Zorla değiştirmeye ya da fikrinizi kabul ettirmeye çalışmayın..
- Kin, nefret, öfke son derece tehlikeli ve güçlü duygulardır. Eğer bunlara sahipseniz hayatınıza güzel şeyleri çekmekte zorlanırsınız.
- Bu nedenle kendinizi ve başkalarını affetmeniz önemlidir.

EVRENSEL YASALARI_GERİ DÖNÜŞ YASASI

- Her şeyin size geri döneceğini söyleyen yasadır. Ancak sevgi ile verilen şeyler size 10 kat daha güçlü olarak dönecektir.S
- Sevgiyle ve karşılık beklemeden verdiğiniz takdirde her şey size artarak çoğalarak geri dönecektir.
- Verdiğiniz şey para, zaman, ilgi ya da hediye olabilir ne olduğu önemli değildir. Önemli olan koşulsuz ve beklentisiz olarak vermendir.
- Sadece yardım etmek ve birisini mutlu etmek gibi bir amaç taşımalısınız. Sevgiyle vermelisiniz. O zaman verdiğiniz her şey evrenden size 10 kat olarak geri döner.
- Çoğu zaman vermekte zorlanmanızın nedeni ; yoksunluk, kıtlık bilincidir. Oysa evrende bolluk vardır sevgiyle verin ,sevgiyle size geleceğine inanın.
- Para enerjidir. Şu olumlamayı yapın ;
- **Sevgiyle verdiğim her şey bana katlanarak geri dönüyor.**

EVRENSEL YASALARI_GÖRECELİLİK YASASI

- Evrende her şey şimdiki zamanda vardır. Herşeye anlam veren biziz. İyi kötü ,doğru yanlış yoktur.
- Bir kişinin lastiğinin patlaması o kişi için kötüdür ama lastikçi için iyidir. Olayların göreceli olduğunu ve olayları olduğu gibi kabul etmenin gerekliliğini söyleyen bir yasadır görelilik yasası.
- Hırsızlık, zalimlik cinayet vs bunları onaylamıyoruz ama bunları gerçekleştiren de teklik yasası bizim bir parçamızdır.
- Eğer insanların içinde bu duygular olmasa ,"teklik" içinde bunun olması mümkün değildir.ve hepimizin içindeki acımasızı, zalimi katili şifalandırmamız gerekir.
- İnsanları yargılamayın olduğu gibi kabul edin..

EVRENSEL YASALARI_DÖNÜŞÜM YASASI

- Enerji Sürekli form değiştirir. Görünürde hiçbir şey yok gibidir ancak her madde değişmektedir. Biz herhangi bir düşünceye bilinçli olarak odaklandığımız zaman artık ortada aktif bir enerji vardır.
- Birisine bilinçli olarak düşüncelerinizi gönderdiğinizde ,enerjiyi diğer kişiye aktif olarak gönderiyorsunuzdur ve pasif olan enerjiyi aktif hale dönüştürüyorsunuzdur.
- Bu durumda enerji bizden dalgalar haline evrene yayılır.
- Herhangi bir şeyi istediğiniz zaman bu enerji ilk başta pasif bir enerjidir.
- Ancak biz isteğimize odaklandıkça ,isteğimizi güçlü olarak sürdürdükçe ve dikkatimi istediğimiz şeye verdikçe enerjiyi pasif durumdan aktif duruma geçirmiş oluruz.
- Burada önemli olan odaklanmak ve buna devam etmeyi başarmaktır. Aksi halde pasif enerji aktif hale geçmeyecektir.
- Bu yasa "titreşim" yasası ile birlikte çalışır.
- Olumsuz her bir duyguyu ,inancınızı ,korkunuzu değiştirmeniz bu yasa ile mümkündür.

EVRENSEL YASALARI_RİTİM YASASI

- Her şeyin döngüler halinde hareket ettiğini söyler. Hiç bir şey aynı kalmaz ,her şey belli bir ritimle salınır.
- Halk dilinde ;her çıkışın bir inişi vardır
- Her gece sabaha, her kış bahara gebedir
- Eğer hayatınızda zor bir dönemden geçiyorsanız bu bir süreçtir ve enerjinin salınımı değiştiği zaman bu süreç de bitecektir. Eğer çıkış dönemindeyseniz bunu lehinize kullanabilirsiniz .İniş döneminin altyapısını hazırlayabilirsiniz.
- İniş dönemi ; "her iyi bir şeyin arkasından kötü bir şey gelecektir" şeklinde algılanmamalıdır.
- Tam aksine içe dönme, kendini yenileme, eksikleri giderme ve yeni bir sürece hazırlanma olarak düşünülmelidir.
- Yani birinci döngüde; atılım yapar, hareketlenir
- İkinci döngüde içe döner ,eksiklerimizi gözden geçiririz.
- Bu kısım önemli ; 'her iyi şeyden sonra ,kötü şey gelir ' önyargısını kırmanız çok önemlidir. Aksi takdirde bu gerçekleşebilir.
- Çünkü enerji bir yönden diğerine mutlaka akar.

EVRENSEL YASALARI_BUMERANG YASASI

- Bizden çıkan her enerji onaylanarak bize geri döner
- Şu anki hayatınız yaşantınız bu zamana kadar gönderdiklerinin sana geri dönüşü.
- Bilinçaltı kodlarımız 7 yaşına kadar oluşmaktadır. O yaşa kadar 5 duyu ile aldığımız düşünce duygu davranışları biz yetişkin olduğumuzda bunu modelleriz
- Kızlar anneyi rol model alır, ilk aşkları babadır
- Erkekler babayı rol model alır, ilk aşkları annedir
- Çocuklar görmüş olduğu evlilik modelini ilişki ve iletişim yöntemlerini kendilerine model oluştururlar
- Beyin % 70 /80 oranında geçmişte yaşar.
- Duygularımız, düşüncelerimiz, davranışlarımız.
- Beynimizden çıkan her düşünce kelime nasılsa evren sana bunu çevirir

SUÇLU KARŞINDAKİ DEĞİL !

- Çocuklukta değersizim duygusu kodlanır.
- Ben değersizim titreşimi yayarsınız
- Yasalara göre mıknatıs gibi kendinizi değersiz hissettireni çekersiniz
- Farkında olmadan yaptığınız bu durumla kendinizi kötü hisseder

Ve hep karşı tarafı suçlarsınız.
Senin yüzünden
Onun yüzünden
Bunun yüzünden

Anda kalmak niye önemli?

- %70 geçmiş %30 gelecekteyiz. Şimdi nerde peki?
- Geçmiş üzüntü / gelecek kaygı
- Bu şekilde olduğunda o duyguyu yayarsın ve çekmeye başlarsın
- Gün içinde meditasyon yaparak farkında olarak anda kalabilirsin

BAŞARININ 5 ÇEKİM ENERJİSİ

- Başarı, yalnızca az sayıda şanslı insanın başına rastlantısal olarak gelen bir şey değildir. Evrensel yasalarla olan kişisel uyumunuzdan gelen bilinç yaratma durumudur. Bu akışı engelleyecek tek şey vardır o da kişisel titreşimleriniz olabilir
- Evrende bulunan sonsuz olasılık alanını kişisel enerji alanına bağlayacak bazı enerjiler var. Bunlar;
- Güven
- İyimserlik
- Amaç
- Şimdiki zaman
- Değer bilirlik

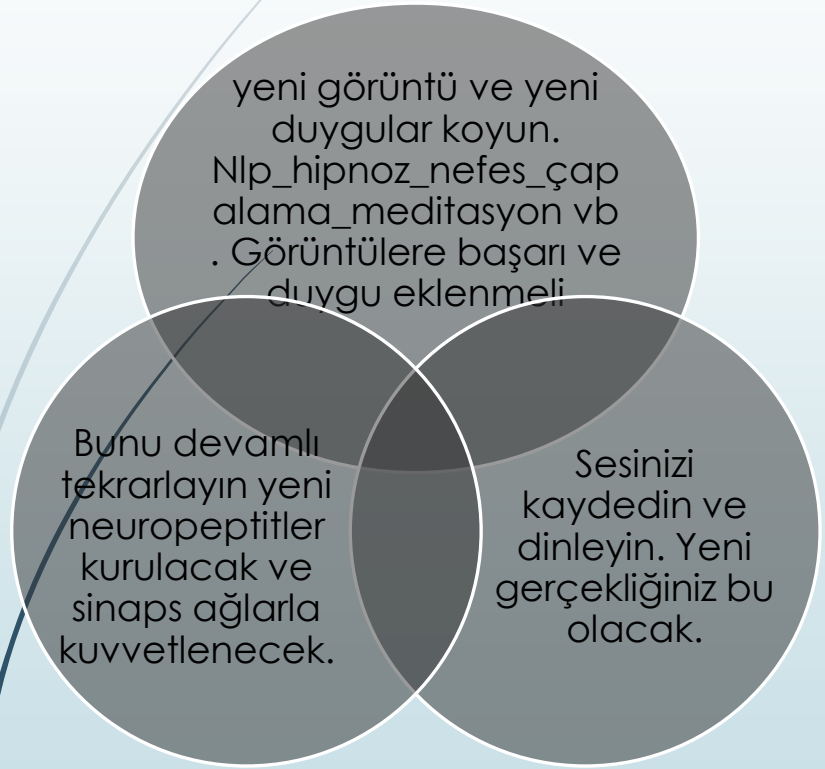
1-Güven enerjisi

- Başarının ilk ve en önemli çekim enerjisi **kendine güvendir**. İnsanlar yapamadıkları için değil, kendi değerlerine ve yeteneklerine inanmadıkları için başarısız olurlar. **Kendinizi nasıl görüyorsunuz? Değerli ve yetenekli olduğunuza inanıyor musunuz?**
- Geçmişte nasıl davrandığınızın önemi yok, ihtiyacınız olan güveni **şu an** yaratabilirsiniz. Olasılıklarımızdan tercih edebiliriz değil mi? Güveni kendi isteğimizle seçebiliriz. Güveninizin kaynağı kendinizi nasıl gördüğünüzden gelir. Görüntü bilinç yaratma sürecinde en önemli unsurdur.
- **Kendinize nasıl bakıyorsunuz?** Kendinize bakışınız olumsuzsa başarısızlıkla hareket edersiniz ve bu sizin gerçekliğinize dönüşür. Kendinize olumlu bakış açınız varsa kendinizden en iyisini beklersiniz ve bilinciniz gerçekliği yaratır.
- Örn; lisede yaşadığınız topluluk önü konuşması gibi. Geçmişi düşündüğünüzde beyniniz neuropeptitler üretmeye başlar. İyice güvensizliğiniz güçlenir. Başarısızlık olumsuz bir görüntüye neden olur. Bu da bize daha fazla başarısızlık getirir. Ama kuantum mekaniği bize, enerji ve fizyolojiyle her şeyi içimizden değiştirme gücü verir. **Yeni bir olasılık seçebilirsiniz.**

Hayatımızı ve etrafımızdaki insanların davranışlarını değiştirmenin tek yolu kendimizi değiştirmektir

RUDOLF DREİKURS

Güven enerjisi kendinizle ilgili görüntüyü değiştirme tekniği


yeni görüntü ve yeni duygular koyun. Nlp_hipnoz_nefes_çapalama_meditasyon vb. Görüntülere başarı ve duygu eklenmeli
Bunu devamlı tekrarlayın yeni neuropeptitler kurulacak ve sinaps ağlarla kuvvetlenecek.
Sesinizi kaydedin ve dinleyin. Yeni gerçekliğiniz bu olacak.

Kendinizle ilgili bazı görüntüleri listeleyin. Olumlu/Olumsuz diye ayırın. Örn; İyi yemek yaparım. Kiloluyum. Her bir duygu için şu adımları izleyin.

- **Her olumsuz görüntüye ait inançlarınızı yazın**. Kiloluyum, insanlar kilodan hoşlanmaz. Bu kiloyla başarılı olamam.
- **Her sonuç için olumlama yazın.** Kilomla vedalaşmaya hazırım. Kendimi fit, sağlıklı güçlü ve başarılı biri olarak görüyorum
- **Olumlu imaj yaratın.** Güzel görünüyorum. Kıyafetlerim renkli ve canlı. Aynada güzel biri var. Gülümsüyorum, Mutluyum ve başarılıyım güvendeyim
- **Yeni görüntünüzü imajine edin.** Derin nefes alın. Tüm görüntünün detaylarını canlandırın. Parlak ve net. Yaklaştırın renklendirin, rahatlayın, gülümseyin. Hayalinizdeki size yaklaşan sizi hissedin.
- **Bu sahneyi her gün – 10/15 dk yapın.** Kendinizi içerden dışarı doğru keşfedin

Güven enerjisi
Güven için etkili Olumlamalar

- Kendimle ilgili daha olumlu düşünmeyi tercih ediyorum ve bunu hak ediyorum
- Kendime inanıyorum. Kendimi değerli görüyor ve güveniyorum. Yapabilirim.
- Kendimle ilgili elimden gelenin en iyisini yaratacağımı biliyorum.

HER AN KENDİNİZLE İLGİLİ YENİ BİR RESİM,GÖRÜNTÜ VE KİŞİSEL ENERJİ YAYMA SEÇENEĞİNİZ VAR.
HER ZAMAN GÜVENİ SEÇİN.
DÜŞÜNCELERİNİZE SAYGI DUYUN.
GÜVENLE İLERLEYİN

2- İyimserlik enerjisi

- Her şeyin iyi gideceği beklentisiyle ve olumlu tahminlerde bulunmakla ilgilidir. Olumlu beklentiler dinamik ve yaratıcı bir farkındalık yaratır. İyimserliğin canlı güzel bir enerjisi vardır.
- Korkuyla hayattan çekilmek mi ? Akışın içinde zenginleşmek mi?
- İyimser der ki, ya her şey iyiye giderse? Kötümser der ki; ya her şey mahvolursa?
- Kendi titreşiminiz benzer titreşimi çeker.
- Karamsar mısınız? İyimser misiniz?

İstediğin şeyi var olan bir gerçek gibi gör, gerçekten istediğin her şey senindir

ROBERT COLLİER

KARAMSAR	İYİMSER
Zamanın çoğunu korku ve endişe içinde geçirir	Şimdiki zamanda rahattır. Geleceğe güvenir. Tevekkül
Hiçbir hissec NEDE	liği NASIL
Dışsal faktörlerden etkilenir.	İçsel motivasyonuna inanır ve güvenir
Olumsuz bir olayı, hayatını değiştirecek engel olunması imkansız bir olay gibi görür	Kişisel sorunlardan uzak durur ve geçeceğini bilir.

HİÇBİR OLUMSUZ DÜŞÜNCE OLUMLU BİR SONUÇ GETİRMEZ.
HER KONUDA İYİ ŞEYLERİ ÇEKMEK İÇİN KENDİNİZİ AKIŞIN İYİMSERLİĞİNE BIRAKIN VE TEVEKKÜL EDİN

SEÇİM SENİN

NEYSEN ONU ÇEKERSİN

KENDİNE SOR ?

- BU DURUM SORUNUMU ÇÖZÜYOR MU?
- BU DÜŞÜNCE BANA MUTLULUK VERİYOR MU?
- NASIL HİSSEDİYORUM?
- KÖTÜMSERLİK NASIL BİR ENERJİ YAYIYOR?
- İYİMSERLİK NASIL BİR ENERJİ YAYIYOR?
- BEN HANGİSİNİ SEÇİYORUM?
- BU TİTREŞİM NASIL SONUÇLAR DOĞURUYOR?
- BUNU DEVAM ETTİRMEK BANA NE KATIYOR?

BEN İYİMSER DÜŞÜNEBİLİRİM. İYİYE GİTMEMESİ İÇİN HİÇ BİR NEDEN YOK VE BEN İYİ ENERJİYİ KENDİME ÇEKİYORUM

OLUMLAMA DEĞİŞİMİN BAŞLANGICIDIR. BİLİNÇ GÜCÜN KARAR VERİR. KELİMELERİNİZİ OLUMLU SEÇİN

KENDİNİZE HAKİM OLUN. DURUN VE ANDA KALIN.İÇİNDEKİ SESİ SUSTURUN

KARAMSARLIK EVRENE KARIŞIK SİNYALLER GÖNDERİR. TEK BİR ŞEYE YOĞUNLAŞMA SAF ARZU DURUMUNA GEÇERSİNİZ.

- Şu andan itibaren ne olursa olsun iyimserliği seçiyorum
- Rahatım güvendeyim şimdideyim
- Tevvekül ediyorum
- Yaptığım her şeyde olumlu ve iyimserlik arıyorum
- Kendi değerimi ve hayatımı onaylıyor ve kabul ediyorum

3- Amaç enerjisi

- Yaşam Amacınız var mı? Temel ilkeniz?
- Amaç yoksa, enerjiniz etrafa saçılır.
- Amaç varsa, enerjinize merkezinize toplanır
- Amaçlı insanları çekersiniz. Profesyonel amaç, aile amacı, sosyal amaç vs.
- Amacımız **içimizdeki hayatla** ilgilidir. Allah'ın sevgisini her boyutta yaşamak ve bu sevgi enerjisini yaymak. İyi bir insan olmak_ Manevi amaç.
- Bir eğitmen, yazar, danışman_ profesyonel amaç
- Bir eş , anne, kardeş, vs kişisel amaç

Kararlılık kendisinden daha büyük bir şeydir. Sizi olmak istediğiniz kişiye çevirir

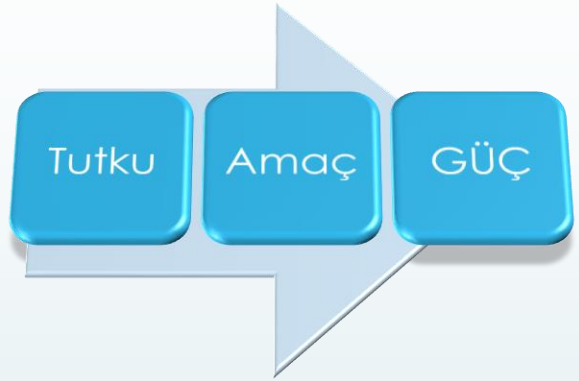
BENJAMİN EARL TAYLOR

3- Amaç enerjini nasıl bulursun?

- Sizi benzersiz yapan şeylerin listesini çıkarın. Örn; yazı yazmak, anlatmak, araştırmak, spor yapmak gibi.
- Her biriyle neler yapabilirsiniz bunu çıkarın.
- Yazdıklarınıza
  Hangisi amac
- En değer verd
  gibi . Hangi ar
- Bu amacı gür
  ne gerekir?
- Dürüstçe cev
  O enerjiyi harekete geçirirsiniz.
- Amacım; mutlu ve umutlu hayat sürdürmek
- Tutkuyla ve kişisel güçle yaşıyorum
- Kendimi onurlandıracak seçimler yapıyorum

EĞER AMACINIZ İŞİNİZLE UYUM İÇİNDEYSE

« BU BENİM İŞTE. YAPMAM GEREKEN ŞEY BU « DERSİNİZ



4- Şimdiki zaman enerjisi

- Yaşadığımız her an kendi enerjik gerçekliğimizi yaratırız. Şimdiki zamanın mükemmel manyetik enerjisi geleceğimizi değiştirme gücüdür.
- Yüce yaradan bize sayısız olasılıkta nimet ve hediye vermiş. Hangimiz farkındayız? Ve bunların inanılmaz bir enerjisi olduğu halde, bizler görmezden geldiğimizde neler oluyor peki?
- **Beynimizi şu an da tutamazsak geçmişte olumsuza gider.** Ya da gelecekte dolanır ve sizde üzülür ya da endişe edersiniz. Peki o zaman ne oluyor? Şimdiki zamanın potansiyel gücünü kaybederiz.
- Eğer zihnimiz geçmiş ve gelecekte gidip gelirse doğru zihinsel ve duygusal enerji hareketini yakalayamayız.
- Yaptığınız şey ne olursa olsun şimdiki zamanı değerlendirme ve buradan olumlu bir enerji yaratma seçeneği her zaman vardır. Yeni bir algıya bakış açısına eriştiğiniz her an enerji üretiminde yeni bir değişiklik yaparsın. Tüm güçleri enerjiyi çekersin. O an enerji alanına giden yoldur ve bu olanağa sahip olduğunuz tek andır.
- **'Güç her zaman şimdiki zamandadır. ' demiş Louıse Hay.**
- **Kuantum şimdiki zamanı destekler. Seçme gücünüz hayata karşı tutumunuzu da belirler. İlerde bir gün mutlu olacağım diye beklemeyin. Şu anda seçme şansın var? Niye seçmeyesin ki?**

Sonsuza dek ve her zaman yalnızca şimdi tek ve hep aynı olan 'şimdi'vardır. Şimdiki zaman sonu olmayan tek şeydir.

ERWİN SCHRÖDİNGER

ŞU ANI NASIL YÖNETEBİLİRİZ?

- En son ne tür bir enerji yarattım?
- Şu anda ne tür düşünce ve duygularla doluyum?
- Şu andaki eylemlerimi değerli buluyor muyum? Yoksa onlar benim için yük mü?
- Olaylara değişik açılardan baksam nasıl olurdu?
- Şu anda kendimi ya da deneyimlerimi nasıl değerlendiriyorum?

Şu an hayatınızın en muhteşem zamanıdır
Bu zaman diliminde yaratırsın, yarının tohumunu atarsın
Kendinize şimdiki zamanı hediye edin

- Bu anın gerçek değerini ve her fırsatı görmek için kendime zaman ayırıyorum.
- Bu yeni bir gün yeni bir fırsat. Şu an yeni bir seçim yapabilirim

5- Değer bilirlik enerjisi

- **En değerli titreşimdir. Şükrederek yaşamak, farkında olmak, değerini bilmek, minnet etmek ve bunların hepsini yapabilmektir**
- **Bir şeylerin değerini bildiğinizde mutlu olursunuz**. Durun ve düşünün fark edin.
- Kendinizi değerli hissettiğiniz anlarda mutlu olursunuz. Ve bu titreşimi ne kadar hissederseniz o kadar mutlu ve enerji yayarsınız. Çekim yasasına göre sizi değerli hissettiren kişileri hayatınıza çekmeye başlarsınız.
- **Olumsuz duyguların altında 'memnuniyetsizlik' olumlu duyguların karşısında 'değer bilme anlayışı vardır.**
- Odaklandığınız şey hayatınıza yayılır. Eğer dikkatinizi sürekli olarak sizde olmayan şeylere veriyorsanız hayatınızdaki eksiklikler giderek artacaktır.
- Değerli bulduğunuz şeyleri defterinize yazın. Özellikle doğada gözünüzden kaçan şeyleri not alın.
- **Kendinizi her hangi bir konuda kötü hissettiğinizde 'Dur çıkar ve asıl 'tekniğini kullanın.**
- **Önce ne düşündüğünüzü fark etmek için bekleyin. Bulduğunuz duyguyu çıkarın. 'bunu nasıl gönderebilirim'diye sorun. Ve minnet duyacağınız bir şeyi bulun ve ona asılın**.

Her şükrettiğimizde geliştirdiğimiz bir zihin durumu vardır. Evren şükranımıza bir bütün olarak yanıt verir

CHARLES FİLLMORE

GÜÇ MEDİTASYONU

- Nefesle rahatlayın. Kalbinizin merkezine odaklanın. Gücünüzün burada büyüdüğünü hissedin. Kalbinizin derinlerinde hissedebileceğiniz güneş ışıklarını canlandırın. Bu muhteşem parlaklığın yaydığı ateşi görün, sıcaklığını hissedin. Bu aydınlığın kendi yüksek bilinciniz olduğunu arzu ettiğiniz her özelliği size sunabileceğini bilin
- Merhamet, inat , disiplin, huzur, amaç , saygınlık , nezaket. İstediğiniz her neyse tekrarlayın. Derin bir nefes alın ve kendinizi rahat bırakarak içinizi dolduran enerjiyi hissedin.
- Hangisine ihtiyacınız varsa onu o duyguya seslenin. Kalbinizin ve ruhunuzun derinliklerinde ki güven duygusuna seslenin. Titreştiğini hissedin. Güven duygusunun içinizde büyüdüğünü sizi doldurduğunu yükselttiğini güçlü emin ve özgür kıldığını hissedin
- Bu teknik içsel gücünüzle iletişim kurmanın en dinamik yoludur.

TEKNİK VE MEDİTASYONLAR

ENERJİ ÇEKME MEDİTASYONU

- Derin bir nefes al , elleriniz açın ve birbirine bakacak şekilde tutun. Burundan nefes al ve sakin bir şekilde bırak. Nefesi avuç içinden ver. Verirken kolundan dirseklerine ve şimdi avuç içinden nefesi çıkar. Nefes şimdi 2 elin arasında. Sakin ve dingin derin nefes almaya gayret et. Her nefes verdiğinde ortada bulunan enerjiyi hissediyorsun, omuzlarını serbest bırak. Zihin sakin.
- Derin bir nefes alıyorsun avuç içinden o nefesi üflüyorsun. Her üflediğinde negatifi bıraktığını hisset. Avuç içlerini nasıl? İyice hissediyorsun . Her nefeste daha güçleniyorsun. Enerjin yükseliyor. Tüm korkularını serbest bırak. Gözlerini kapat ve içine dön. Sakin ve huzurlusun.
- Avuç içinde enerji hissini hisset. Neşeli ve meraklısın. Gittikçe güçleniyorsun geçmişten bu güne, bir sürü deneyim yaşadın. Kendine yukardan bi bakmanı istiyorum.
- Sen ne kadar değerlisin ne kadar güçlüsün. Gülümsediğini görüyorum. Şimdi bütün bu gördüklerini güzel anılarını ,bu enerji alanına üfle. Nasıl güçlendiğini enerjini yönetebildiğini hisset
- Ne kadar değerli olduğunu gör. Tüm kalbini bu enerji alanına yerleştir. İşte Bu sensin, kimse senden bunu alamaz. Bu enerji topunu kalbine koy . Hangi duyguyu hissettin?
- Hazırsan buraya gel.

KARİYER ÇALIŞMASI

- Her zaman oturduğun masa ya da koltukta kendini gör..
- Eğer çalışıyorsan bu iş yerindeki masan olabilir. Evdeysen en rahat ettiğin köşen…koltuğun…
- Şimdi önünde basket topu büyüklüğünde bir küre şeklinde dünyayı gör.
- Gözlerini kapa ve tüm dünyayla temasa geç.
- Nasıl bir iş hayal ediyorsan kürenin üstünde binlerce ışığın yandığını gör. Sen nerede büyümek istiyorsun o ülkenenin ışığını en parlak yap. Türkiye de çalışacaksan ülkeni büyüt ve bu ışıkların orada yandığını gör
- Doğudan batıya, kuzeyden güneye binlerce ışığı gözünde canlandır ve içinde hisset. Işık düşen her bir nokta bir insan ve tüm o ışıklar sana bağlanıyor.
- Şimdi onlara talebini ilet . Sunduğun ürün veya hizmet ,yapmak istediğin iş her neyse onu düşün ve onlara gönder. Onları kendine çağır.
- Sonra bekle…Buna ihtiyacı olan ışıkların diğerlerine göre büyüdüğünü ve parladıklarını gör öyle ki gözlerin kamaşsın
- Onların sana geleceklerinden emin olarak bekle ve inan.
- Hazır olduğunda gözlerini açıp buraya gelebilirsin

- ÖZGÜRLÜK İÇİN İKİ KELİMEYE İHTİYACIN VAR
- BOŞVER GİTSİN
- HER ŞEY YOLUNDA

- ELINI KALBINE KOY VE SOR
- NE ISTIYORUM ?
- İLK AKLINA GELEN YÜREĞININ SESIDIR. ZİHNİNDEN DEĞİL KALBİNDEN GELEN SESİ DİNLE.

- Sağlıklı bir insan vücudunun 62-68 MHz lik bir frekans aralığı var. Hastalık ve rahatsızlıklar 58 MHz de başlıyor. Olumsuz düşünceler insan frekansını 12 MHz düşürür .
- Olumlu düşünceler 10 MHz yükseltir.
- Gül yağı esansı frekansı yükseltir. Ruhsal dengeyi sağlar.
- Hastalıklar frekans ayarlarının bozulmasından kaynaklanır.
- Dua insanın frekansını 15 MHz yükseltiyor.

Ho'oponopono Mucizesi

- Dr. Ihaleakala Hew Len, uzun yıllar Havai Devlet Hastanesi'nin suç işleyen akıl hastaları ile ilgilenen adli biriminde uzman psikolog olarak çalışmış.
- Hastalarıyla elde ettiği mucizevî sonuçlar çok ilgi çekmiş. Kullandığı yöntemler öyle etkiliymiş ki zamanla yatan hastaların tümü taburcu edilmiş, sonunda 4 yıl içinde birim kapatılmış.
- Atalarımızın anılarını DNA'larımızda taşıdığımız bilimsel olarak kanıtlandı. Bilinçsiz zihinde yer alan bu kalıtsal anılar, karar verme süreçlerinde bizleri zorlayabiliyor. Anıları kabul edip olumladığımız da ise güzel bir dünya yaratabilme şansını elde ediyoruz. *Dr. Len*'in önerisi de tam olarak bu, anıları sıfırlayıp "Sıfır noktasında' durabilmek.

"Hayatında herhangi bir şeyi değiştirmek istediğinde bakacağın tek yer var: Kendi için. İçine baktığında bunu sevgiyle yap." olarak ifade ediyor şifacı **Mornah Nalamaku Simeona.**

Ho’oponopono Mucizesi

- **SENİ SEVİYORUM**
- **ÖZÜR DİLERİM**
- **LÜTFEN BENİ AFFET**
- **TEŞEKKÜR EDERİM**

Bu dört cümleyi tekrarlayarak kendimize karşı geliştirdiğimiz eleştirel tutumu bir tarafa bırakıyoruz ve atalarımızın anılarını yıllarca taşımak zorunda kalan kendimize teşekkür ediyoruz, suçlamayı bırakıyor, sorumluluğu üzerimize alıyoruz ve af diliyoruz

İSTEDİĞİN KİŞİYİ HAYATINA ÇEK
DENİZ FENERİ TEKNİĞİ

- Yüksek frekansta titreşen bir hayat arkadaşı ,bir dost, yeni bir iş ortağı ya da iş yapıyorsanız iyi bir müşteri istiyorsanız bu oldukça etkili bir çalışmadır.
- Gözlerinizi kapayın ve arkanıza yaslanın. Rahatlayın ve onun ilk önce zihninizde oluşmasına izin verin.
- Oluşması muhtemel bu ilişkiyi düşündüğünüzde onunla birlikte nasıl görünüyorsunuz ? Enerji nasıl akıyor ? Aranızdaki ilişki ne kadar dürüst ve kolay ? Bu iki beden beraber ne kadar mutlu ? Size neler katıyor ? Bu durumu coşkulu heyecanlı hareketli huzurlu ve sevgi dolu olarak zihninde gör
- Şimdiki halinizden farklı görünen ne var ? Neyi farklı yapıyorsunuz ?
- Belki daha şık görünüyorsunuz belki daha hareketli, güzel, sağlıklı . Onunla olmak nasıl bir duygu ? Ne hissediyorsunuz ?
- Hissettiğiniz bu duyguyu hisset. Ve bundan sonra bu senin frekansın olacak.

İSTEDİĞİN KİŞİYİ HAYATINA ÇEK
DENİZ FENERİ TEKNİĞİ

- İstediğiniz her kim ya da kimlerse bu frekansla eşleşeceksin
- Rahat bir şekilde onları ortaya çıkmaya davet edin. Alanına çağır .
- Şimdi yeni titreşim frekansınızı aktif bir şekilde yayın. Üzerinizde bir deniz feneri olduğunu ve ışığının gece gündüz dört bir yana yayıldığını hayal edin.
- Bu yaydığınız ışıkla istediğiniz insanların sizi bulacağından emin bir şekilde bekleyin. Bir kez bu enerjiyi harekete geçirdiğinizde sürekli parlamaya enerjiyi yaymaya devam eder ve titreşiminizi devamlı kılarsınız
- Ve tekrarla! Bu kuantum alanında benim için en uygun en hayırlı olan kişi/kişiler ışığımı görsün ve bana gelsin. İlişkimiz benim ve bütünün hayrına olsun. İnanıyorum ve niyet ediyorum.
- Derin bir nefes al bu duyguyu kalbine koy ve hazır hissettiğinde gözlerini açıp buraya gelebilirsin

KORKULARDAN KURTULMA TEKNİĞİ

- Yavaş ve derin burundan alıp burundan verilen nefeslerinize konsantre olun. Aklınıza bir düşünce gelse bile ona takılmayın sadece izleyin.
- Bu şekilde 1'den 10 'a kadar nefes alıp verin. Bu sırada tamamen gevşediğinizi ve rahatladığınızı imgeleyin..
- Kendinizi hazır hissedince ,sizi sınırlayan inançlarınızın/korkularınızın hepsinin sol tarafınızda omzunuzun 5-10 cm yukarısında siyah bir kürede olduğunu imgeleyin.
- İçinde de sizi sınırlayan inançlarınızın olduğunu biliyorsunuz. Dikkatinizi bu küreye verin ve artık onun içindekileri stemediğinizi onların size zarar verdiğini hissedin. Onları bırakmak istiyorsunuz
- Ondan kurtulmayı yeterince istediğiniz zaman küreyi sol omzunuzdan alın ve "seni gönderiyorum artık sana ihtiyacım yok " diyerek evrene fırlatın.
- Kürenin gökyüzünde bir dinamit gibi patladığını ve bembeyaz renkli bir ışık olarak havai fişek gibi söndüğünü görün.
- Şimdi dikkatinizi tekrar kendinize verin. Huzurlusun . dingin bir nefes al ve sağ omzunuzun üzerinde koyu mavi renkte parlak bir küre görün.
- Bu kürenin içinde sizi güçlendiren inançların var. Başarıların, güvenin, cesaretin, sevgi dolu yüreğin var.
- Daha sonra bu kürenin 3. gözünüzden bedeninize girdiğini görün. Küre bedeninize girdiğinde kendinizi güçlenmiş ve mutlu hissedeceksiniz. Bu duyguya odaklanın ve bir süre böyle kalın. Bu duyguyu eline al ve kalbine götür. Bu duyguların hepsi kalbinde.. Yavaş yavaş gözlerinizi açın.

BİLİNÇALTI KODLAMA TEKNİĞİ (KARTON TEKNİĞİ)

- **Yaşamınızda hemen şimdi yoğunlaşmak istediğiniz birkaç ana hedefi belirlemekle başlayın.**
- Örneğin, daha hızlı öğrenmeyi ya da sigarayı bırakmayı isteyebilirsiniz.
- Bu hedefi, "Ben hızla öğrenirim" ya da "Sigarayı bırakmaya hazırım" gibi, basit, kısa ve olumlu bir onaylama cümlesi şeklinde yazın.
- Şimdi, onaylama cümlenizi, beyaz bir kartonun üzerine açıkça ve kalın siyah keçe kalemle yazın.
- Üç ya da daha fazla kart hazırlayın.

BİLİNÇALTI KODLAMA TEKNİĞİ (KARTON TEKNİĞİ)

- Her birinde ana temanıza odaklanan onaylama cümleleri olsun.
- Bunları bir elektrik feneriyle birlikte yatağınızın kenarında saklayın.
- Zihninizin kabul etme kapasitesinin yüksek olduğu anı yakalayacağız;
- Çalar saatinizi sabah 3'e kurun.
- Sonra her zamanki gibi uyuyun.
- Zili duyar duymaz, alarmı kapatın ve neredeyse içgüdüsel bir şekilde, onaylama cümlelerinin bulunduğu kartonları ve elektrik fenerinizi alın.
- Oda zifiri karanlık olmalı.
- Daha sonra, feneri her bir kartona doğru defalarca yakıp söndürün.
- Bunu yaparken, kartonlara bakın.
- Sözcükleri bilinçli olarak seçmeye çalışmayın.

BİLİNÇALTI KODLAMA TEKNİĞİ (KARTON TEKNİĞİ)

- İşiniz bitince, basitçe feneri söndürün; kartonları yere bırakın ve uyumaya devam edin.
- Uykuya dalmak, yalnızca iki dakikanızı alacaktır.
- Emin olun, derin ve huzurlu bir uyku uyuyacaksınız.
- Biraz önce bilinçaltınıza bir dizi bilinçaltı mesaj gönderdiniz.
- Pek çok kişi, bu tekniği birkaç gece kullandıktan sonra, hedeflerine ulaşmada yardımcı olan ya da kararlarını etkileyen, sorun çözücü rüyalar gördüklerini belirtmişlerdir.
- Yalnızca bir hafta sonra ve neredeyse tüm katılımcılar, ana hedeflerine doğru önemli bir adım attıklarını fark ederler.
- Öğrenim hızları ciddi oranda artar. Nikotin bağımlılıkları yarı yarıya azalır.
- Bu, çok basit bir sistemdir; ama gayet güçlüdür ve ne yazık ki çok az kullanılır ..
- Her şeyden önce kişi bunu istemeli

ANNE BABA KABUL ETME MEDİTASYONU

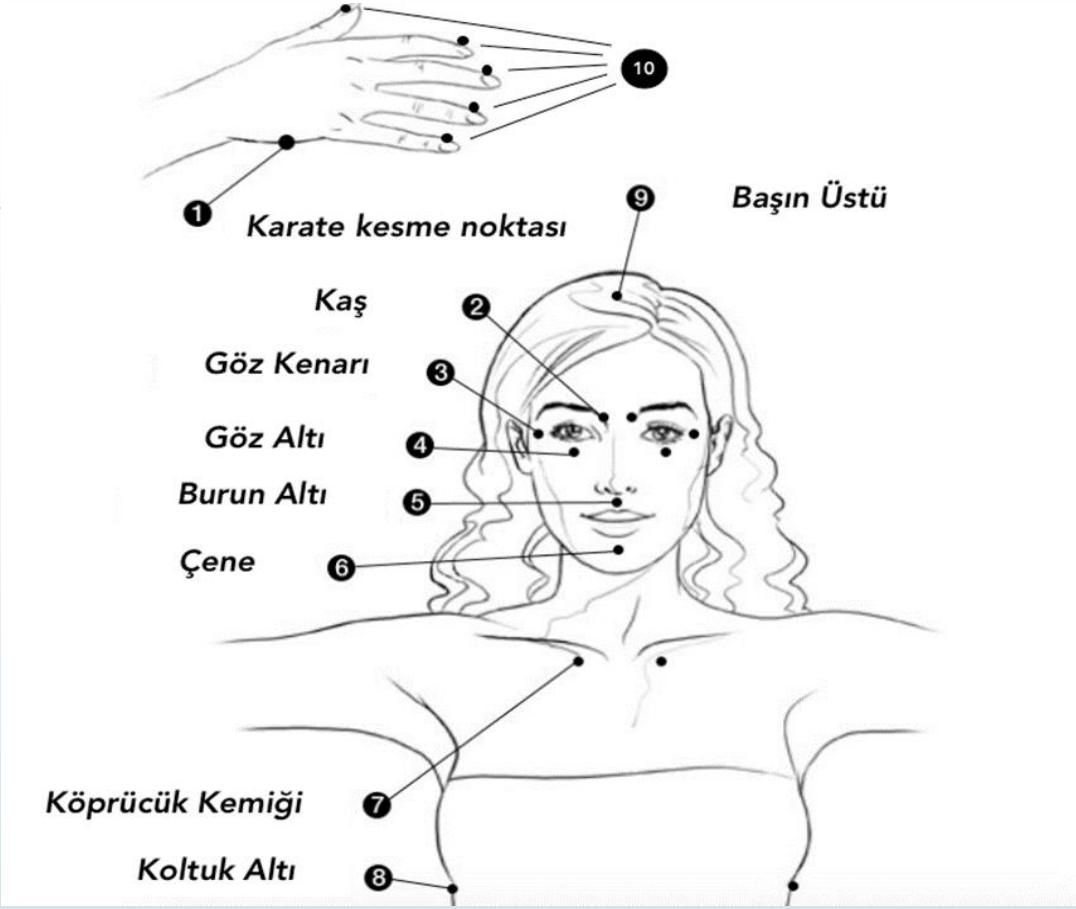
- Gözlerinizi kapatın ve gevşeyin. Bir odadasınız. Karşınızda anne ve babanız yan yana koltukta oturuyorlar
- Derin nefes al. Annene bak, onu gülümserken gör, arkasında bir ışık huzmesi var. Ona de ki:
- "Anneciğim sen büyüksün, ben küçüğüm. Bugüne kadar bilerek ya da bilmeyerek sana kızdıysam/ eleştirdiysem/ yargıladıysam/ saygısızlık ve haksızlık ettiysem ÖZÜR DİLERİM VE SENİ SEVİYORUM. Hayatımdaki varlığın için TEŞEKKÜR ediyorum"
- Annenin kalp çakrasından pembe bir ışık/ enerji selinin aktığını ve kalp çakrandaki boşluğu tıpkı bir kovaya su dolar gibi doldurduğunu imgele. Annenin sevgiyle sana baktığını gör ve ona de ki
- "Artık hayatımdaki varlık nedenini biliyorum ve varlığın için teşekkür ediyorum" Onun sana gülümsediğini gör sende gülümse.
- Şimdi babana doğru dön ve de ki; "Babacığım sen büyüksün, ben küçüğüm. Bugüne kadar bilerek ya da bilmeyerek sana kızdıysam/ eleştirdiysem/ yargıladıysam/ saygısızlık ve haksızlık ettiysem ÖZÜR DİLERİM , SENİ SEVİYORUM. Hayatımdaki varlığın için TEŞEKKÜR ediyorum
- Babanın kalp çakrasından pembe bir ışık/ enerji selinin aktığını ve kalp çakrandaki boşluğu tıpkı bir kovaya su dolar gibi doldurduğunu imgele. Babanın sevgiyle sana baktığını gör ve ona de ki
- "Artık hayatımdaki varlık nedenini biliyor ve varlığın için teşekkür ediyorum" Onun sana gülümsediğini gör ve ona "TEŞEKKÜR ET"
- Sevgiyle bak her ikisine, onlarda sana öyle bir bakıyor ki . Sana baktıklarında gururlanıyorlar ve çok sevdiklerini söylüyorlar, derin bir nefes al ve gözlerini açıp buraya gelebilirsin

DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME TEKNİĞİ (EFT_Emotinional freedom techniques)

- Psikolojik problemlerin üstesinden gelmek için kullanılan bir alternatif psikoterapi yöntemidir.
- Belirli bir travmatik anı üzerinde yoğunlaşmışken akupunktur noktalarına hafifçe vurarak vücudun enerji alanını düzenlemeyi amaçlar.
- 1960 ve 1970'lerde George Goodheart ve John Diamond ile başlamıştır. Amerikalı psikolog Roger Callahan 1980 yılında su korkusu yüzünden şiddetli baş ağrıları çeken ve kabuslar gören bir hastayı uzun süre klasik yollarla tedavi edemeyince bedendeki enerji sistemi üzerine çalışmakta olan Callahan, hastanın midesindeki ağrıdan bahsettiği sırada tamamen içgüdüsel olarak, mide meridyenin uç noktası olan göz altındaki noktalara parmak uçlarıyla birkaç kez vurur.
- Bunun üzerine, hasta su fobisinin kalmadığını söylemiştir.
- Callahan buradan yola çıkarak araştırmalarını bu yönde yoğunlaştırır ve yeni bir enerji tekniği geliştirmiştir

Bu noktalar doğu tıbbında enerji meridyenlerinin başladıkları ve kesiştikleri özel noktalardır.

Buralarda enerji direnci çok düşük. Bu noktalara 2 parmakla vuruş yaptığınızda negatif blokajları çözer.



Çözmek istediğiniz sorunu düşünün.1-10 arasında bir puan verin. (Topluluk önünde konuşma korkusu)

1) Bir tur vuruş hareketi yaparken olumsuz ifadenizi tekrarlayın.(Topluluk önünde konuşmaktan korkuyorum)

2) İkinci turda aynı noktalara vuruş yaparken bu defa olumlu ifadenizi tekrarlayın.(Topluluk önünde çok rahat bir şekilde konuşuyorum)

3) Üçüncü turda vuruşlarınızı yaparken olumsuz ve olumlu ifadenizi birlikte tekrarlayın(Topluluk önünde konuşurken göğsümde hissettiğim korku ve heyecana rağmen kendimi bu halimle olduğum gibi ve derinden onaylıyor kabul ediyorum)

Vuruşlarını yap ve ne hissettiğine puan ver.
Mucize teknik olarak bilinir. En beceriksiz şekilde uygulansa bile %75 sonuç verir. Vuruşları yaparken çok sert değil çok yumuşak da değil gösterilen noktalara 8-10 kez vurulması tavsiye edilir. Ağrıdan korkularınıza, negatif inançlarınızdan stres ve fobilerinize kadar geniş bir yelpaze de uygulanabilir.

HEDEF KARTI TEKNİĞİ

- Burada önemli olan arzu edilen hedefin "olmuş" gibi yazılmasıdır.
- Yazım esnasında duygulardan da bahsedilir.
- Örnek: 04 Temmuz 2021 / ilerdeki bir tarih atılacak. Olmuş gibi.
- Bugün çok mutluyum ve teşekkür ediyorum.
  Çünkü;……
  ……
  ……
  ……
  ……oldu.
- Bu boşluklara ..kişinin hedefledikleri yazılır.. terfi aldım. evlendim..param var..sağlığım mükemmel vs..
- Çıktısını alın , görebileceğiniz yere asın. Sabahları ve akşamları okuyun

ALTIN MAKAS TEKNİĞİ

- Yasa gereği 20 frekanslı enerjiye sahip olanlar 200 frekanslı enerjiye sahip olanlardan sünger gibi enerji çekerler.
- Her ne zaman birisi sizinle düşük frekanslı duygularla örneğin korku / kızgınlık temelli bir ilişki kurarsa ikiniz arasında bir kordon oluşmaktadır. Bu bağı sezgileri yüksek kişiler hissedebilir.
- İhtiyacı olan bir kişi sizinle bağ kurduğu zaman , sizden bu eterik kordon(Çakralarda, çoğu zaman onlardan dışarı çıkan "eterik kordonlar (bağlar)" vardır. Belki bu kordonu göremez ama yarattığı etkiyi hissedersiniz.
- Farkında olmadan kendinizi yorgun veya üzgün hissedebilirsiniz. Çünkü o kişi size toksik (düşük ve kirli) enerj göndermiş olur
- Bu nedenle ne zaman birine yardım ederseniz kordonları kesmek iyi bir fikirdir. Bu bağları keserek o kişiyi reddetmiyor, yalnız bırakmıyor ya da terk etmiyorsunuz. Sadece ilişkinin korku dolu kısmını kesiyorsunuz.

ALTIN MAKAS TEKNİĞİ

- Birisi ile aranızdaki kordonu kesmek istediğinizde gözlerinizi kapayın ;
- "Yüksek benliğim seni çağırıyorum. Lütfen enerjimi ve yaşama gücümü çeken bu kordonu kes. Teşekkür ederim"
- Sonra boşlukta bir altın makasın sizinle o kişi arasındaki kordonu kestiğini görün. Tamamen kesildiğini görene kadar bekleyin
- Aynı çalışmayı büyük babanız büyük anneniz atalarınızla da yapabilirsiniz.
- Yine aynı şekilde altın makasla tek tek hepsini kesin. Onlardan bazıları kesmekte zorlanabilirsiniz. Acele etmeyin tekrar tekrar deneyin.
- "Yüksek benliğim seni çağırıyorum. Lütfen tanıdığım ve tanımadığım tüm atalarımdan gelen enerjimi , yaşama gücümü çeken negatif kordonları kes. Teşekkür ederim"
- En sonunda altın makasın etrafınızda 360 derece dönerek tüm kordonları kestiğini görün.
- Her ne zaman birisi sizinle negatif enerji yüklü bir bağ kurarsa bu kordonlar oluşur.
- Her günün sonunda bu çalışmayı yapmayı bir alışkanlık haline getirebilirsiniz.

ÇAPA ATMA TEKNİĞİ

- "Çapa atmak" bir çağrıştırıcıyla çalışmaktır. Bu bir görsel imge, ses, koku olabilir. Hepimizin yaşamında pek çok olumlu yada olumsuz duygularımızı uyandıran çapalarımız vardır. Örneğin bir koku bizi geçmişteki bir anımıza ve o zaman yaşadığımız duygulara götürebilir. Ya da dinlediğimiz bir müzikle ilk aşkımızı ve duygularımızı hatırlayabiliriz.

- Çapanın atıldığı an önemlidir.
- Göz hareketlerinizin hızlandığı , nefes alıp verişi coşku duygusuna eşlik ettiği ,yüzünde hafif bir tebessüm oluştuğu an çapa atılmalıdır.

AFFETMENİN 4 ADIM TEKNİĞİ

- Hayatınızı daha iyi bir hale getirmenin en etkili yoludur; affetmek, bağışlamak, Allaha havale etmek. Kabul etmek.
- Hayatınızda derin ve temel değişimlere zemin hazırlayabilir. Gücü, basitliğindedir. Bu nedenle bütün yapmanız gereken bu yolları pratiğe dökmek. Farkı göreceksiniz

AFFETMENİN 4 ADIM TEKNİĞİ

- **1.Kimi, Neden?**
- Kimi, neden affetmek istediğinizi düşünün ve detayları aşağıdaki boşluklara girin:
- _____ adlı kişinin _____ affetmek istiyorum.
- **Babamın beni yeterince sevmeyişini affetmek istiyorum.**
- **2. Kabul Edin ve Muhtemel Engelleri Ortadan Kaldırın**
- İlgili durumu affetmenizin önünde duran herhangi bir duyguyu yazın. Bunlar, öfke, acı, korku, kıskançlık, suçluluk, intikam gibi
- Şimdi _____ gibi duygularımdan kurtulmayı seçiyorum
- **Şimdi üzüntü, acı ve ıstırap gibi duygularımdan kurtulmayı seçiyorum.**

AFFETMENİN 4 ADIM TEKNİĞİ

- **3. Affetmenin yararları nelerdir?**
- Neden affetmek istiyorsunuz? Listeleyin ve daha sonra bunlardan bir cümle oluşturun.
- Affetmenin size ne gibi yararları olacak? Nasıl hissedeceksiniz? Tutumunuz ne ölçüde iyileşecek?
- Davranışınız ne kadar farklılaşacak?
- Daha _____ hissedeceğimden dolayı bu durumu affetmenin yararlı olacağını kabul ediyorum.
- Özgür, müşfik hissedeceğimden ve hayatıma daha iyi devam edebileceğimden dolayı, annemi , affetmeyi affetmenin bana yarar sağlayacağını görüyorum.

AFFETMENİN 4 ADIM TEKNİĞİ

- **4. Söz Vermek**
- Hayatınızı daha bilge ve yüksek bir perspektiften yaşayacağınızı kabul etmiş oluyorsunuz.
- (Adlı kişiyi)_____ affedeceğim konusunda kendime söz veriyorum ve affın getirdiği ve özgürlüğü kabul ediyorum
- **Annemi affedeceğim konusunda kendime söz veriyorum ve affın getirdiği huzuru ve özgürlüğü kabul ediyorum**
- **Babamın beni yeterince sevmemesini affetmek istiyorum.**
- **Şimdi ise öfke, hayal kırıklığı ve dargınlık gibi duygularımdan kurtulmak istiyorum.**
- **Daha özgür, müşfik ve canlı hissedeceğimden dolayı affetmenin benim için yararlı olacağını kabul ediyorum.**
- **Babamı affetmek için kendime söz veriyorum ve başkalarına daha mutlu hissetmemi ve başkalarına karşı daha sevecen olmamı sağlayacak her türlü şeyi kabul ediyorum.**

2 BAKIŞ AÇISI TEKNİĞİ_FARKINDALIK TEKNİĞİ

- Bu teknik tecrübe sahibi olmak ile onu gözlemlemek arasındaki farkı göstermeye davet ediyor
- Rahat bir şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın
- Sinirlendiğiniz bir durumu bilinçli olarak hatırlayın. (trafikte sıkışmak, iş ortamında tartışmak, eşinizle ya da çocuğunuzla ilgili bir durum v.b)
- **Kendinizi o durumda hayal edin. Tam ortasındasınız. Hissedin. Zihninizde tekrar olayı yaşayın.**
- **Aynı sahneyi gözlemlemeye devam edin fakat aynı zamanda da gözlemlendiğinizin farkında olun. Kendinize dışardan bakın.**
- Tüm duyguları yaşayan sizsiniz. Fark edin. Olay dışında kalan ve olayı gözlemleyerek tüm duygu düşünce ve algıları hissedin.
- 2 değişik bakış açısı arasındaki farkları nasıl yaşadığınızı keşfedin
- Şimdi dikkatinizi yavaşça buraya getirin.

OLUMSUZU OLUMLUYA DÖNÜŞTÜRME TEKNİĞİ

- Hayatınızda size engel olan konuyu tespit edin. (para, ilişkiler ,başarı, kilo gibi) Bununla ilgili bakış açılarınızı ve düşüncelerinizi deftere yazın.
- Bunun altında yatan korkunuzu bulun. Sizi engelleyen nedir?
- Bulduğunuz cümlelerin karşısına kendi cümlelerinizle afirmasyon(olumlama) yazıp bunu kendinize telkin edin.
- Benim sevilmeme korkum var.
- Ben sevilmeme korkumu /inancımı her şeye rağmen kabul ediyorum
- Ben sevilmeme korkumu /inancımı sevgiye dönüştürmeye niyet ediyorum
- Ben sevilmeme korkumu /inancımı fark ettiğim için kendimi taktir ediyorum
- Ben sevilmeme korkumu/inancımı seviyorum
- Ben sevilmeme korkumu/inancımı dönüştürdüğümü biliyor ve inanıyorum
- Ben sevilmeme korkumu/inancımı dönüştürdüğüm için şükrediyorum

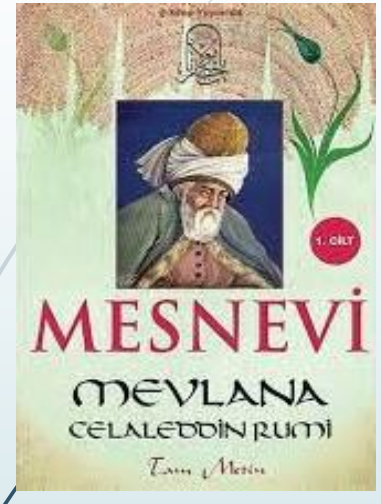
İÇİMDEKİ ÇOCUĞU SEV MEDİTASYONU

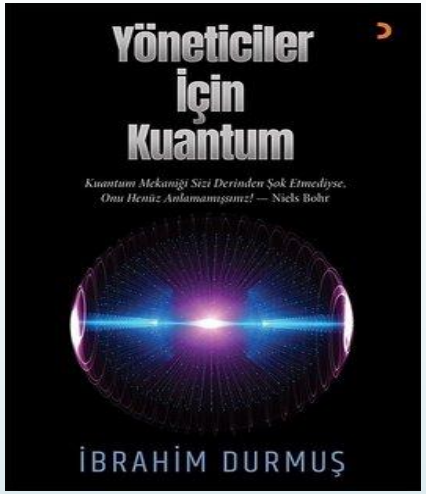
- Derin nefes alalım. Birazdan seni öz benliğinle buluşturmaya 5 yaşındaki kendinle tanıştırmaya götürüp onunla sarılmana vesile olucam. Bu sana kendini çok iyi hissettirecek
- Bedenini gevşet. Harika. Derin bir gevşemeye bırak kendini. Her nefes alışında bedeninde daha çok rahatladığını seni daha güzel bir arınmaya götürdüğünü içsel gözünle hisset. Tekrar nefes al, seni tüm gün üzerinde taşıyan ayaklarının gittikçe rahatladığını bedeninin yüz kaslarının rahatladığını hisset. Harika .
- Şimdi bir koridordasın. Yürüyorsun. Nasıl bir koridor? Etrafa bakmanı istiyorum? Ortam nasıl? Görmeye çalış. Huzurlusun. Koridorun sonunda bir kapı var. O kapıyı açıyorsun açtığında karşında bir çocuk geldi. Kaç yaşında bir çocuk var , sana nasıl bakıyor, neler hissetti seni görünce?
- Evet o sensin, senin öz benliğin. Kendini ihmal ettiğin tarafın.
- Şimdi o çocuğun göz seviyesine doğru in ve bakışın. Şimdi sımsıkı sarıl ona.
- Ve deki ,; seni çok seviyorum. Her ne yaşadıysan bunları kaldırman zor oldu biliyorum. Ve sana bunları yaşattığım için özür dilerim. Belki de bu sayede artık çok güçlüsün. Sarılmaya devam et, bana her ihtiyaç duyduğunda artık ben buradayım. Korkma güvendesin. Yanındayım. Şimdi yüzüne bak? Nasıl bakıyor?

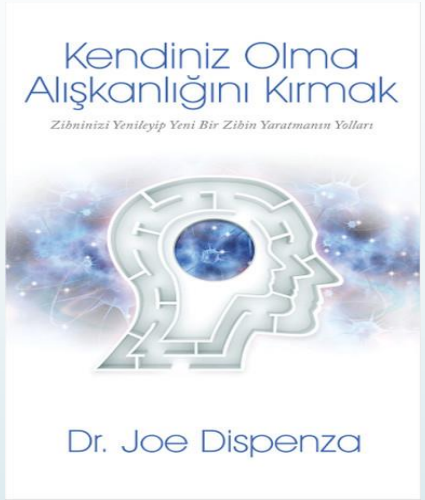
- Elinden tut ve kapıdan dışarı çıkın. Aynı koridorda yürüyorsunuz. Koridorun sonunda bir asansör var. O asansöre biniyorsunuz. Arda çocuğa bak sana nasıl bakıyor? Ne hissediyor? Sende ona gülümse göz kırp sıkı tut elini.
- Asansöre bindiniz ve çok güzel huzurlu güvenli bir yere çıkıyorsunuz. Hayal gücüne bırakıyorum. Nereye gitmek istersen onu düşün. Hayal et. Şu an ikinizde ordasınız. Huzurlusun. Şimdi karşına al ve ona şunları söyle; ssen olduğun gibi değerlisin bunu hep hatırla ve en iyisini hak etitğini biliyorum.
- Sevilmeye layık bir çocuksun. Sen çok ihmal ettim. Özür dileirm. Dönüşümün başlamasına izin veriyorum. Seni ve kendimi affediyorum. Artık suçlama yok, artık güvendesin. Gülümse ve sarıl. Birazdan ona el sallayarak ondan ayrıl. Her ihtiyacın olduğunda yanında olacağını söyle. Sana nasıl bakıyor.
- Şimdi tek başınasın . Oldukça rahatlamış haldesin, huzurlusun ve mutlusun, içinde bilmediğin tarifsiz bir mutluluk var.
- Kalbinden başlayarak tüm vücuduna yeşil bir ışığın yayıldığını imgele. O ışığın içindesin. Tüm bedeninin arındığını hücrelerinden tüm dna larına yeşil ışığın dolaştığını gör. Her dolşatığında arınıyorsun. Negatiflikten pozitifliğie geçitğini hissediyorsun.

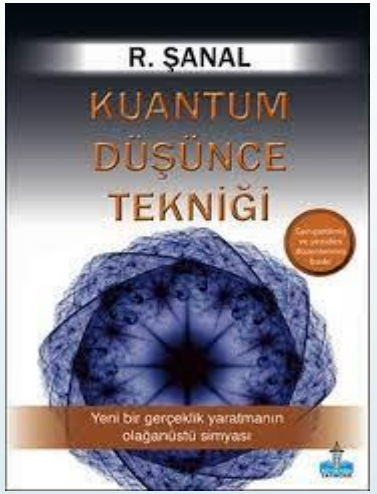
- Bu ışıkla iç içe geçtiğini bütünleştiğini gör. Sağ elini kalbine koy. Ve şimdi benimle tekrarla.
- Şu andan itibaren dönüşüme hazırım. Kendim için en iyisini olmaya hazırım. İçimde öyle bir mucize var ki; ben yapabilirim başarabilirim değerliyim güvendeyim yeterliyim sevilmeye layığım.
- Derin bir nefes al ve hazır olduğunda gözlerini açıp buraya gelebilirsin

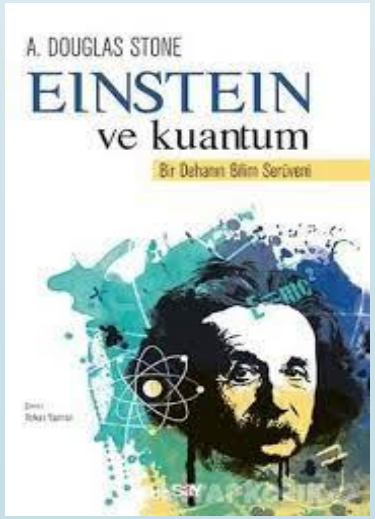
KİTAP TAVSİYESİ

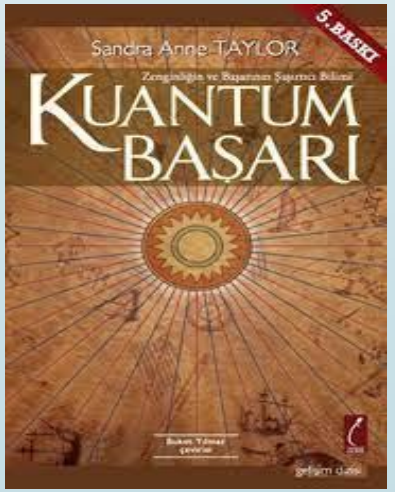


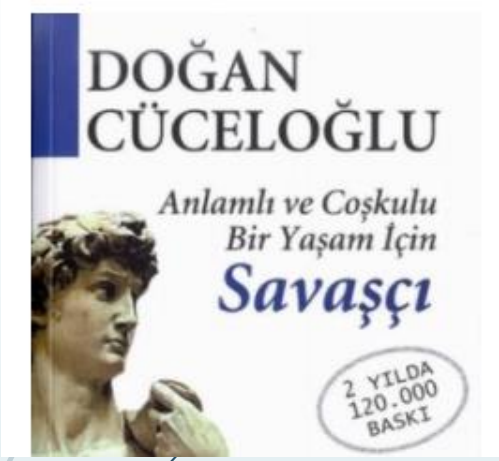

Yöneticiler İçin Kuantum
Kuantum Mekaniği Sizi Derinden Şok Etmediyse, Onu Henüz Anlamamışsınız! — Niels Bohr
İBRAHİM DURMUŞ

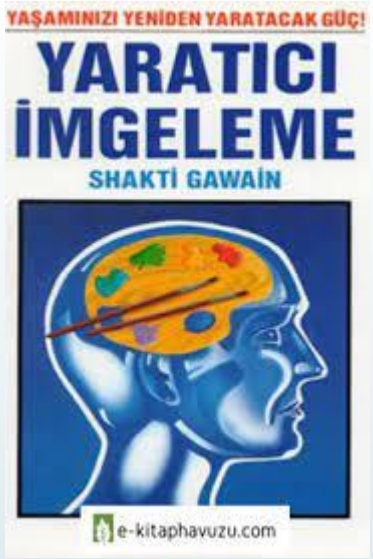


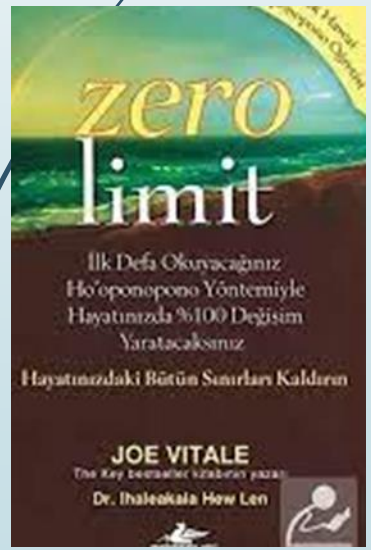




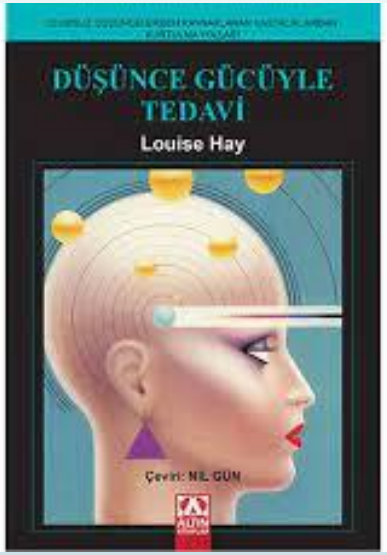



DOĞAN
CÜCELOĞLU
Anlamlı ve Coşkulu
Bir Yaşam İçin
Savaşçı
2 YILDA
120.000
BASKI


YAŞAMINIZI YENİDEN YARATACAK GÜÇ!
YARATICI
İMGELEME
SHAKTİ GAWAİN
e-kitaphavuzu.com


zero
limit
İlk Defa Okuyacağınız
Ho'oponopono Yöntemiyle
Hayatınızda %100 Değişim
Yaratacaksınız
Hayatınızdaki Bütün Sınırları Kaldırın
JOE VITALE
Dr. Ihaleakala How Len

BESTSELLER
ŞİMDİ'nin
GÜCÜ
GERÇEĞİ ARAYANLARIN
MUTLAKA OKUMALARI GEREKEN BİR KİTAP
ECKHART TOLLE


DÜŞÜNCE GÜCÜYLE
TEDAVİ
Louise Hay
Çevirl: NİL GÜN

FİLM_BELGESEL ÖNERİLERİ

2:28:58
Ne Biliyoruz Ki? Tavşan Deliği - Çift Yarık Deneyi
69 B görüntüleme • 3 yıl önce
Ezber Bozan Videolar
Ne Biliyoruz Ki? Tavşan Deliği - Çift Yarık Deneyi.

TEBRİK EDERİM MEZUN OLDUNUZ ☺

BENİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN YÜREKTEN TEŞEKKÜRLER…

cigdemgenezofficial